

$4 \times 12 = 48$ ساعة

لتعليم السباحة

الدكتور أبو العلا أحمد عبد الفتاح



دار الفكر العربي

٤ × ١٢ = ٤٨ ساعة

لتعليم السباحة

الدكتور أبو العلا أحمد عبد الفتاح

أستاذ بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان

مدرب المنتخب العربية للسباحة

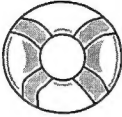
ملتزم الطبع والنشر

دار الفكر العربي

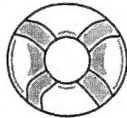
الإدارة : ٩٤ شارع عباس العقاد - مدينة نصر

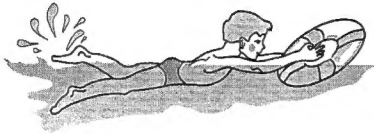
ت : ٢٦٣٨٦٨٤

المحتوى



- المهارات الأساسية لتعلم السباحة .
- كيف تستخدم البرامج التعليمية فى هذا الكتاب ؟
- تعليم سباحة الزحف .
 - تعليم سباحة الظهر .
 - تعليم سباحة الصدر .
 - تعليم سباحة الفراشة .





مقدمة

تعتبر السباحة من الأنشطة الرياضية المحبوبة من الجميع، وتتميز عن غيرها من الأنشطة الرياضية الأخرى، بالعديد من المزايا، علاوة على الفوائد الصحية والاجتماعية والنفسية لها، فيكفى أنها مهارة مفيدة للحفاظ على حياة الفرد، كما يستطيع أيضا هذا الفرد أن ينقذ غيره من أخطار الغرق، من أجل هذا فإن عملية تعليم السباحة هي رسالة إنسانية وواجب إلزامى على كل فرد أن يتعلم السباحة ويعلمها لغيره فالوالدان عليهما رسالة وواجب أن يحققا لأبنائهما فرصة تعلم السباحة وإتقانها «علموا أولادكم السباحة والرمية وركوب الخيل»، غير أن المشكلة التي تواجه الكثير من يتقنون السباحة هي كيفية نقل هذه الخبرة إلى الآخرين، حيث إن عملية تعليم السباحة نفسها تحتاج إلى اتباع خطوات سليمة ومتدرجة، وكثير من الحالات التي فشلت في تعلم السباحة كانت بسبب بعض الأفكار الخاطئة في عملية التعليم كأن يقذف بالمبتدئ في مياه عميقة ليخوض خبرة الغرق مما يجعله يهرب من مجرد الاقتراب من الماء، علما بأن هذه العملية تعتبر من أسهل عمليات التعلم الحركي التي يستطيع أى إنسان أن يتقنها بسهولة ويسر إذا ما اتبع الخطوات

السليمة، وهذا هو ما يهدف إليه هذا الكتاب. فهو رسالة ودعوة إلى كل فرد وإلى كل أب وكل أم وكل طفل أن يبدأ فى تعلم السباحة، ونحن نقدم هذه الخطوات السهلة والمتدرجة إلى الجميع : إلى المعلم لينقلها إلى تلاميذه، وإلى الأب والأم لكى يعلم أبنائه وإلى الفرد نفسه لكى يعلم نفسه بنفسه .

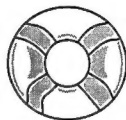
ونرجو الله أن يساعدنا فى أن يحقق هذا الكتاب الهدف الإنسانى الذى دفعنا إلى تقديمه إلى القارئ العربى فى كل مكان

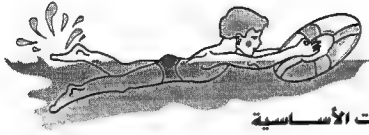
والله ولى التوفيق

أبو العلا أحمد عبد الفتاح



المهارات الأساسية
لتعلم السباحة





المهارات الأساسية

لتعلم السباحة

السباحة مثلها كأي مهارة طبيعية يقوم بها الإنسان، تقوم على بعض المهارات الأساسية، التي في مجموعها معاً تشكل الحركات الأساسية لحركة الإنسان داخل الماء من خلال السباحة.

تعتبر السباحة نشاطاً بدنياً طبيعياً لا يتطلب درجة عالية من الكفاءة، كما أن متطلباتها سهلة يستطيع كل إنسان أن يحققها، والأمثلة كثيرة حيث تمكن كثير من الأفراد من تحقيق إنجازات في السباحة بالرغم من إصابتهم، ولم تكن الإصابة سبباً منع هذا الإنسان من تحقيق إعجاز كبير في السباحة. وتحقيق النجاح في عبور المائش مثلاً. ليس ضرورياً أن يكون الإنسان قوياً مفتول العضلات لكي يتعلم السباحة، وليس ضرورياً أن تكون أطرافه مكتملة لكي يستطيع أن يسبح، وهذا أكبر دليل على سهولة السباحة. وكأي مهارة تعتمد السباحة على بعض المهارات الأساسية وتشمل :

(1) التخلص من الخوف

تعتبر عملية التخلص من الخوف هي العامل النفسي المعوق لعملية التعلم في السباحة، وإذا ما نجحنا في إزالة عامل الخوف من نفس المتعلم أصبحت عملية تعليم السباحة من أسهل العمليات التعليمية، ولذلك فالصداقة مع الماء هي الخطوة الأساسية الأولى، ولاتأني الصداقة مع الماء إلا إذا ما اتقن لفرد بعض المهارات

البسيطة كالمشى فى الماء على الرجلين وفتح العينين داخل الماء وإخراج الزفير فى الماء بعد أخذ الشهيق خارج الماء كل هذه المهارات البسيطة إذا ما تعلمها الفرد وأتقنها أصبح باقى الخطوات سهلة التعلم .

(٢) الطفو

يعتبر الطفو هو الخطوة الحقيقية الأولى نحو تعلم السباحة، حيث يكتسب الفرد القدرة على التعلق فى الماء دون الاستناد على قاع الحوض بقدميه، ومن هذا الوضع يستطيع الفرد أن يبدأ فى تحركه خلال الماء من خلال حركات الرجلين والذراعين، ومستخدماً إحدى طرق السباحة الأساسية.

(٣) التحرك فى الماء

يتحرك الجسم فى الماء من خلال القوة الدافعة التى يقوم بها الذراعان والرجلان.

(٤) التنفس

يتطلب الاستمرار فى حركة الجسم خلال الماء إلى استهلاك الطاقة اللازمة للحركات المطلوبة، ولا يتم ذلك إلا باستخدام الأكسجين، لذلك فإن عملية التنفس هى الضمان الوحيد لقدرة الفرد على قطع مسافة أطول والاستمرار فى السباحة لمدة أطول.



طرق السباحة الأربعة وأينها أسهل للبدهة فى تعلمها ؟

توجد أربع طرق للسباحة وهى :

* سباحة الزحف .

* سباحة الظهر .

* سباحة الصدر .

* سباحة الفراشة .

وتختلف الآراء حول أى هذه الطرق أسهل للمتعلم أن يبدأ بها، غير أن معظم الأفراد يميلون إلى البدهة بتعلم سباحة الزحف وفى بعض الحالات الخاصة يمكن أن تكون سباحة الصدر أسهل لبعض الأفراد أو سباحة الظهر، غير أن سباحة الفراشة تأتى فى المراحل المتقدمة بعد إتقان الطرق الأخرى .



كيف تستخدم البرامج التعليمية فى هذا الكتاب ؟

* يمكنك إذا كنت معلماً للسباحة .

أو أحد الوالدين .

أو أنت نفسك .

* أن تتبع الخطوات التعليمية فى هذا الكتاب لتعلم نفسك أو غيرك السباحة .

* يشتمل الكتاب على أربعة برامج تعليمية، ويتكون كل برنامج تعليمى من ١٢ درساً من الدرس الواحد ساعة تقريباً، ويختص كل برنامج تعليمى بتعليم إحدى طرق السباحة الأربع .

* يحتوى كل برنامج تعليمى على مجموعة من الرسومات التوضيحية وقد رادت كثافة هذه الرسومات فى البرنامج التعليمى الأول باعتباره الخطوة الأولى التى عندما يكتمل إتقانها يسهل تعليم باقى السباحات الأخرى دون الحاجة إلى مزيد من الشرح والتوضيح .

* لكى تحقق النجاح الذى نرجوه لك فى تنفيذ هذه البرامج التعليمية يجب مراعاة بعض الاعتبارات العامة نستعرضها فيما يلى :

الاعتبارات العامة لتنفيذ البرامج التعليمية

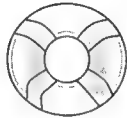
١ - يتكون كل درس تعليمى من مقدمة تعتبر كنوع من التسخين والتمهيد للجزء الأساسى للدرس ثم الجزء الأساسى الذى لا بد أن يبدأ ببعض تمرينات المراجعة على ما سبق تدريسه أو تعلمه فى الدروس السابقة ثم المهارات الجديدة ويختم الدرس عادة بجزء ختامى، ويمكن للمدرس أو المعلم أن يطمئن على سلامة تلاميذه فى نهاية كل درس .



- ٢ - يراعى استخدام الألعاب بكثرة عند تعليم الأطفال بصفة خاصة وتفيد فى ذلك الألعاب والأدوات الملونة بألوان زاهية.
- ٣ - يمكن استخدام هذه البرامج مع كافة الأفراد من مختلف الأعمار.
- ٤ - يراعى عدم التسرع فى دفع المتعلم بسرعة لأداء خطوات صعبة دون إتقان الخطوات السابقة لها.
- ٥ - يجب أن يتميز المعلم بالهدوء والحكمة وروح المرح مع الشقة فى نفس الوقت.
- ٦ - التعليم يكون دائماً فى المنطقة الضحلة.
- ٧ - درجة حرارة الهواء والماء تكون مناسبة حتى لا يشعر المتعلم بالبرودة ويقترح لذلك ألا تقل درجة حرارة الماء عن ٢٦ درجة ولا تقل درجة حرارة الهواء عن ٢٨ درجة.
- ٨ - ليس بالضرورة أن يستمر زمن الدرس فترة ساعة كاملة فى حالة الشعور بالبرد أو الملل.
- ٩ - مشاركة المعلم لتلاميذه فى الماء تعطى مزيداً من الحماسة والدافعية.
- ١٠ - أهمية مراعاة التدرج من السهل إلى الصعب.
- ١١ - يمكن استخدام هذه البرامج لتعليم الأفراد والمجموعات وطلاب الكليات المختلفة ومدارس السباحة بالأندية الرياضية.



تعليم سباحة الزحف





برنامج تعليم سباحة الزحف

Crawlstroke

الأهداف

- (١) اكتساب مهارات الثقة مع الماء.
- (٢) اكتساب مهارة الطفو.
- (٣) اكتساب مهارة الانزلاق على البطن.
- (٤) تعليم ضربات الرجلين لسباحة الزحف.
- (٥) تعليم التنفس لسباحة الزحف.
- (٦) تعليم حركات الذراعين لسباحة الزحف.
- (٧) تعليم التوافق لسباحة الزحف.

يقاس نجاح البرنامج بقدرة المبتدئ على :

- (١) القدرة على الوقوف من وضع الطفو على البطن.
- (٢) القدرة على الوقوف من وضع الطفو على الظهر.
- (٣) القدرة على الدفع والانزلاق من جانب حوض السباحة.
- (٤) الوقوف على الماء.
- (٥) القدرة على التحرك في اتجاهات مختلفة داخل الماء مثل (التوقف، البدء، الدوران، تغيير اتجاه التقدم إلى الاتجاه العكسي).

(٦) سباحة الزحف على البطن لمسافة ٢٠ مترا.

ملحوظة :

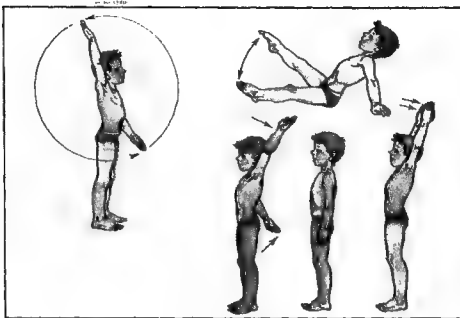
يتم التركيز على الاختبار رقم (٢ ، ٦).

* يطلق على سباحة الزحف الكروول Crawl او السباحة الحرة Freestyle.



الدرس : الأول الهدف : إكساب الأطفال مهارات الثقة مع الماء.	التاريخ : / / ١٩
مكونات الدرس	النشاط المختار
<p>الجزء التمهيدي ١٠ ق</p> <p>* إحماء أرضي :</p> <p>١ - عكس الإشارة : جرى الأطفال عكس إشارة المدرس .</p> <p>٢ - اللس وإعرب : يحاول كل طفل لمس زميله وتجنب أن يلصقه أحد .</p> <p>٣ - الوقوف : حركات مرجحات بالذراعين شكل رقم (١) .</p> <p>٤ - وقوف فتحا - ثبات الوسط : تبادل ثني الجذع على الجانبين .</p> <p>٥ - جلوس طويلاً : تبادل رفع الرجلين أماماً عالياً شكل رقم (٢) .</p>	
<p>الجزء الأساسي ٤٥ ق</p> <p>تمرين (١) : الجلوس على جانب الحوض وطرشة الماء بالقديمين شكل رقم (٢) .</p> <p>تمرين (٢) : الدخول الآمن للسماء (وذلك بالتزول ببطء من حافة المنطقة الفضلة) .</p> <p>تمرين (٣) : المشي للأمام وللخلف ممسكاً بماسورة الحوض ثم بدون المسك ، شكل رقم (٣) .</p> <p>تمرين (٤) : الوثب لأعلى ولأسفل ممسكاً بماسورة الحوض ثم بدون المسك ، شكل رقم (٤) .</p> <p>تمرين (٥) : غسل الوجه بالماء .</p> <p>تمرين (٦) : تنفس مثل كلب البحر (سبح) .</p>	
<p>الجزء الختامي ٥ ق</p> <p>* ألعاب مائية :</p> <p>١ - التعمود على مسك أداة الطفو (الأسفنج) .</p> <p>٢ - يتحرك الأطفال في اتجاهات مختلفة تبعاً لإشارة المدرس .</p> <p>٣ - (الملكمة التخيلية) ، تمرين جيد للإحماء والتعمود على الماء .</p> <p>٤ - يحاول نصف مجموعة التلاميذ الهروب من الدائرة التي يشكلها النصف الآخر .</p> <p>٥ - لعبة البحث عن الكنتز تحت الماء .</p> <p>* جزء إداري :</p> <p>الاصطفاف وأخذ التمام ثم أداء التحية فالانصراف .</p>	



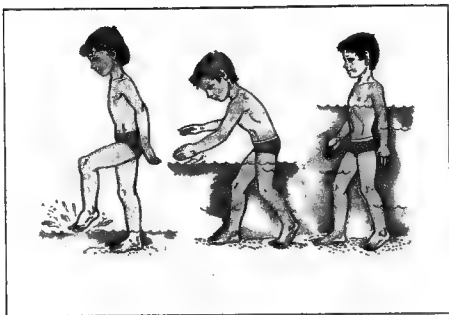


شكل رقم (١)
تمارينات أرضية للتدفئة والتعلم الحركي لحركات السباحة

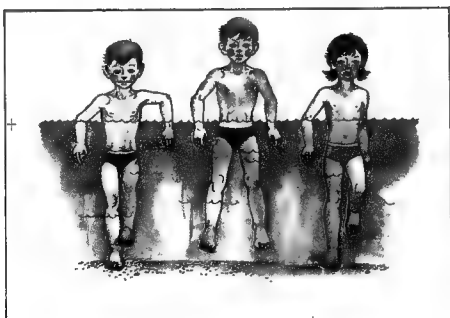


شكل رقم (٢)
الجلوس على الحافة وطرقة الماء بالقدمين





شكل رقم (٣)
الشي للأمام والخلف



شكل رقم (٤)
الوثب لأعلى ولأمام

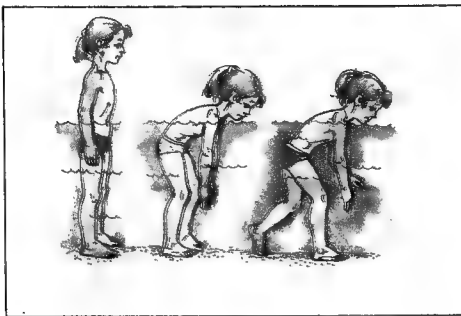


<p>الدرس : الثانى</p> <p>الهدف : تابع إكساب الأطفال مهارات الثقة مع الماء.</p> <p>التاريخ : / / ١٩</p>	
<p>التشاطات المختار</p>	<p>مكونات الدوس</p>
<p>* إحماء أرضى :</p> <p>١ - لمس خيال الزميل : كل تلميذتين متواجهتين. ويحاول كل تلميذ لمس خيال زميله بالقدم ويحاول الآخر الهروب.</p> <p>٢ - دفع الزميل : (الجلوس إلقاء مواجه - الدراعان أماما)، محاولة دفع الزميل للخلف لإخلال توازنه وإيقاعه على الأرض.</p> <p>٣ - (الوقوف) : رفع الدراعين جانباً عالياً.</p> <p>٤ - (وقوف - تشبيك الكفين خلف الرأس) : ثنى الجذع أمام أسفل والضغطة.</p> <p>٥ - (رقوده على الظهر - الدراعان عالياً) : ثنى الجذع أماماً أسفل.</p>	<p>الجزء التمهيدي</p> <p>١٠ ق</p>
<p>* المراجعة:</p> <p>تم المراجعة على التمرينات التي تم أدائها في الجزء الأساسي من الدرس الأول من ١ - ٦، وعلى وجه الخصوص تمرين ٢، ٤، ٦.</p> <p>١ - شكل رقم (٥).</p> <p>٢ - شكل رقم (٦).</p> <p>* ألعاب مائية :</p> <p>١ - دخول الوجه في الماء وعد أصابع الزميل، شكل رقم (٧).</p> <p>٢ - الوثب في الماء مع رفع الدراعين جانباً عالياً، شكل رقم (٨).</p> <p>٣ - وثب الأرنب في الجزء الضحل يعرض الحوض، شكل رقم (٩).</p> <p>٤ - رفع الرجل والركبة أماماً عالياً، شكل رقم (١٠).</p> <p>٥ - يعطى المدرس أرقاماً مختلفة لتمرينات معينة ثم يطلب منهم أداء التمرين وفقاً للرقم الذي طلب منه.</p> <p>* المهارات الجديدة :</p> <p>تمرين (٧) : المشي في قطار ممسكاً الزميل من الوسط (مشية التمساح).</p>	<p>الجزء الأساسي</p> <p>٤٥ ق</p>

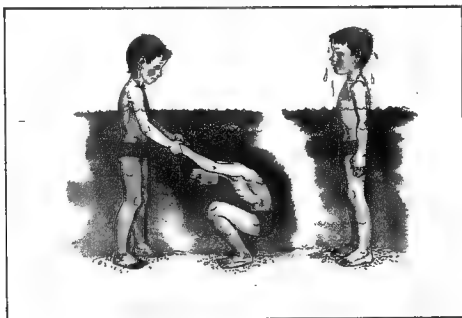


<p>تمرين (٨) : مسك أداة الطفو (الأسفنج).</p> <p>تمرين (٩) : الوثب داخل الماء.</p> <p>تمرين (١٠) : التعلق على الماسورة والمشى.</p> <p>تمرين (١١) : ضربات الرجلين التبادلية بالمساعدة.</p>	<p>تابع الجزء الأساسى ٤٥ ق</p>
<p>* جزء إدارى :</p> <p>الاصطفاف وأخذ التمام ثم أداء التجهية فالانصراف.</p>	<p>الجزء الختامى ٥ ق</p>



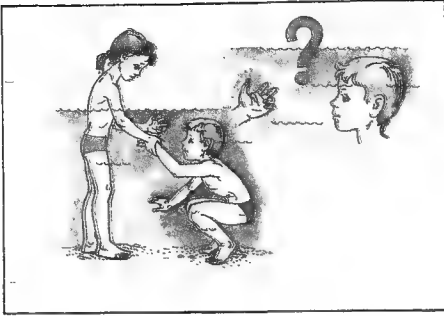


شكل رقم (٥)
الليل بالجدع للأمام للمس الماء بالصدر ثم الخش للإمام

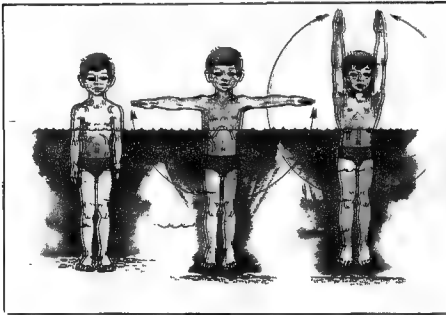


شكل رقم (٦)
الغسل تحت الماء مع مسك يد الزميل



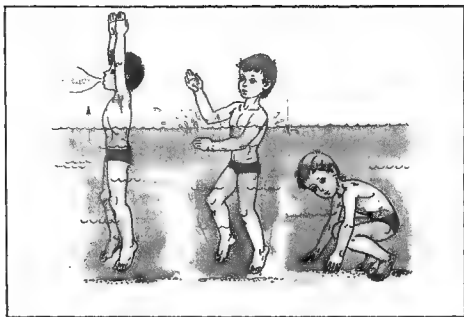


شكل رقم (٧)
دخول الوجه في الماء بعد أصابع الزميل

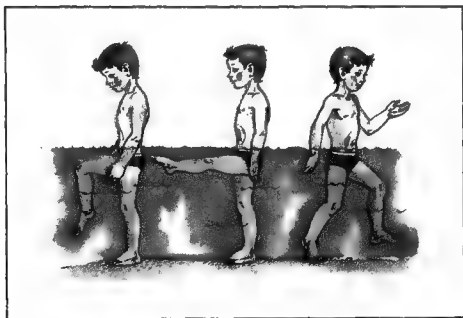


شكل رقم (٨)
الوقوف في الماء مع رفع الذراعين جانباً عالياً





شكل رقم (٩)
وضعية الأرنب بعرض الموضع



شكل رقم (١٠)
رفع الرجل والركبة أماماً عالياً

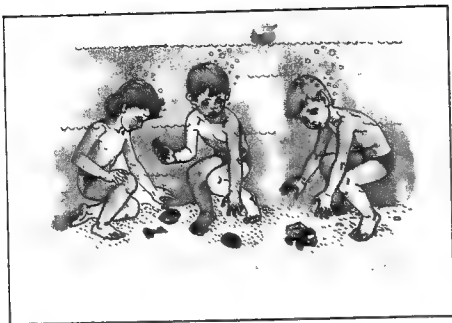


<p>الدرس : الثالث</p> <p>الهدف : إكساب الأطفال مهارة الطفو.</p> <p>التاريخ : / / ١٩</p>	
<p>مكونات الدرس</p>	<p>النشاط المختار</p>
<p>الجزء التمهيدي</p> <p>١٠ ق</p> <p>* إحماء أرضي :</p> <p>١ - لمس ركبة الزميل : (وقوف مواجه) محاولة لمس ركبة الزميل بكف اليد.</p> <p>٢ - ذبل الثعبان : يقف الأطفال في قاطرتين متواجهتين ويحاول كل فرد في مقدمة القطار لمس آخر زميل في مؤخرة القطار المواجه ويراعى تشبيك أيدي الأطفال في القاطرات حول وسط بعضهم البعض.</p> <p>٣ - (وقوف - انثناء عرضا) : من اللدايعن جانبيا مع الضغط خلفاً.</p> <p>٤ - (وقوف - اللدايعن عالياً) : ثنى الجذع أمام أسفل والضغط.</p> <p>٥ - (انبطاح - اللدايعن عالياً) : دفع الصدر عن الأرض عالياً.</p>	
<p>الجزء الأساسي</p> <p>٤٥ ق</p> <p>* المراجعة :</p> <p>١ - المشي للأمام في قطار ممسكا الزميل باليدين.</p> <p>٢ - الوثب داخل الماء.</p> <p>٣ - ضربات الرجلين التبادلية بالمساعدة.</p> <p>* ألعاب مائية :</p> <p>١ - الجلوس على جانب الحوض وطرشة الماء بالقدمين.</p> <p>٢ - الدخول إلى الماء بالقفز فيه.</p> <p>٣ - دخول الوجه في الماء وعد أصابع الزميل.</p> <p>٤ - وثب الأرنب في الجزء الضحل بعرض الحوض، أو التعلق على الماسورة والمشى.</p>	

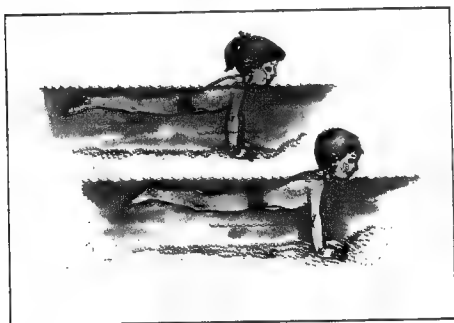


<p>١ - شكل رقم (١١).</p> <p>٢ - شكل رقم (١٢).</p> <p>٣ - شكل رقم (١٣).</p> <p>٤ - شكل رقم (١٤).</p> <p>٥ - شكل رقم (١٥).</p> <p>٦ - شكل رقم (١٦).</p>	<p>تابع الجزء الأساسي ٤٥ ق</p>
<p>- إجراء منافسة بين الأطفال في الطفو على البطن.</p> <p>❖ جزء إداري :</p> <p>الاصطفاف وأخذ التمام ثم أداء التحية فالانصراف.</p>	<p>الجزء الختامي ٥ ق</p>



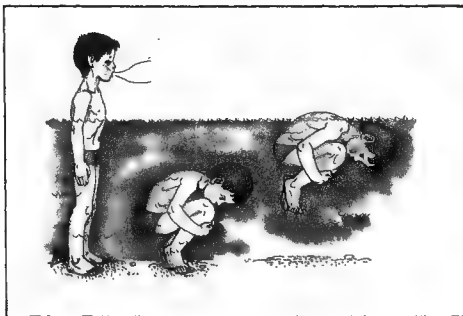


شكل رقم (١١)
إحضار بعض الألعاب من خارج الحوض

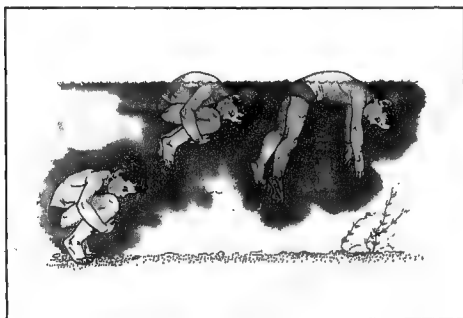


شكل رقم (١٢)
الطفو الألفى على البطن مع الاستناد



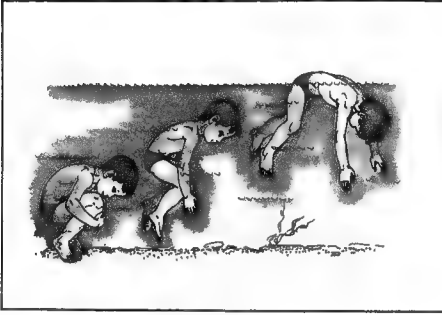


شكل رقم (١٣)
تحيين تم التكور وتركه الجسم ليطلق على سطح الماء



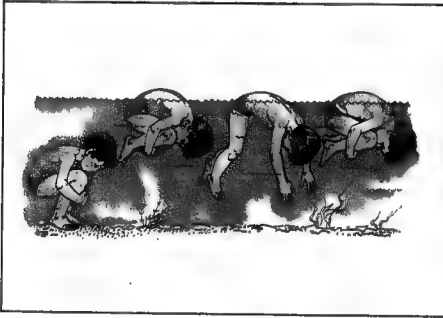
شكل رقم (١٤)
تكور تم تركه الركبتين بعد الطفو على سطح الماء





شكل رقم (١٥)

تكرر دم دفع أرضية الموض للطفو على سطح الماء مع ترك اليمين للركبتين



شكل رقم (١٦)

تكرر دم الطفو إلى سطح الماء ثم تترك الركبتين ثم العودة للتكور مرة أخرى وببطء



التاريخ : / / ١٩

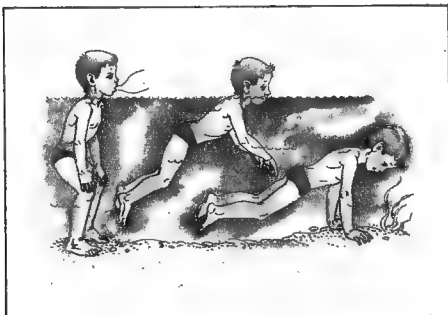
الدرس : الرابع

الهدف : إكساب الأطفال مهارة الانزلاق على البطن.

مكونات الدرس	النشاط المختار
الجزء التمهيدي ١٠ ق	<p>* إحماء أرضي :</p> <p>١ - (الجثو الأفقي - مواجه) : محاولة لمس كف يد الزميل بالكف (:).</p> <p>٢ - (وقوف مواجه - اللراخان مائلا أماما عاليا) : مسك معصم الزميل ومحاولة لمس كل زميل لرأس زميله والآخر يحاول منعه.</p> <p>٣ - (وقوف) : رفع اللراعين أماما عاليا.</p> <p>٤ - (وقوف - ثبات الوسط) : الوثب في المكان ثم الوثب مع تبادل فتح وضم القدمين ثم الوثب مع تبادل وضع القدمين أماما وخلفا.</p> <p>٥ - (الاتبطاح) : أخذ شكل الطفو على البطن بالنسبة للذراعين والرجلين والرأس والجسم بوجه عام كما هو في الماء.</p>
الجزء الأساسي ٤٥ ق	<p>* المراجعة :</p> <p>١ - ضربات الرجلين التبادلية بالمساعدة.</p> <p>٢ - شكل رقم (١٧).</p> <p>٣ - شكل رقم (١٨).</p> <p>٤ - شكل رقم (١٩).</p> <p>* ألعاب مائية :</p> <p>١ - الجلوس على جانب الحوض وطرشة الماء بالقدمين.</p> <p>٢ - الوثب داخل الماء.</p> <p>٣ - المشي للأمام في قطار مسكا بالزميل باليدين.</p> <p>٤ - يتحرك التلاميذ في اتجاهات مختلفة تبعاً لإشارة المدرس داخل الماء الضحل (لأمام - للخلف - لليمين - لليسار).</p> <p>* المهارات الجديدة :</p> <p>١ - شكل رقم (٢٠).</p>



<p>٢ - شكل رقم (٢١).</p> <p>٣ - مسك اليدين لمسورة الخوض والانزلاق على سطح الماء.</p> <p>٤ - البدء على قدم واحدة ثم الدفع والانزلاق.</p> <p>٥ - الدفع والانزلاق تحت سطح الماء.</p>	<p>تابع الجزء الأساسي ٤٥ ق</p>
<p>* جزء إداري :</p> <p>الاصطفاف وأخذ التمام ثم أداء التحية فالانصراف.</p>	<p>الجزء الختامي ٥ ق</p>



شكل رقم (١٧)

ترك القدمين خارج الخوض للانبطاح تحت الماء مع الاستناد باليدين على قاع الخوض



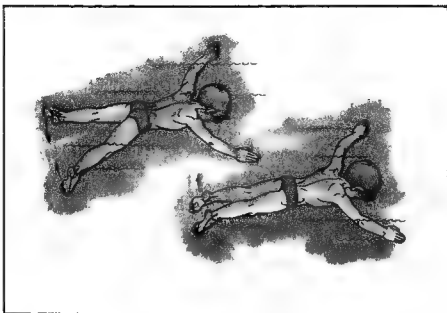


شكل رقم (١٨)
مسابقة لأطول فترة في طلو التكور

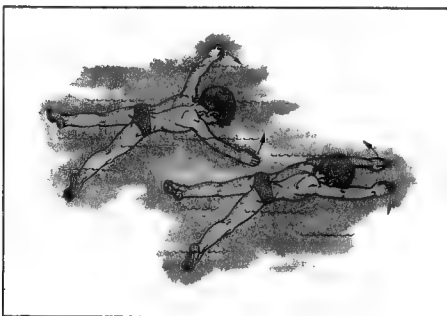


شكل رقم (١٩)
طلو أنقى على البطن لعمل نجمة





شكل رقم (٢٠)
طفو نجمة ثم ضم وتنح الرجلين

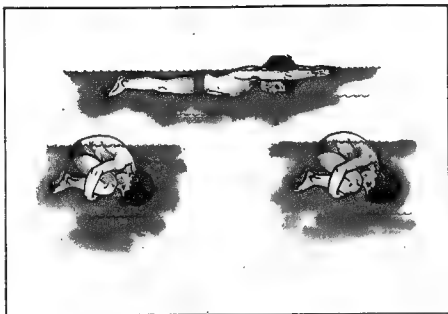


شكل رقم (٢١)
طفو نجمة ثم ضم وتنح الذراعين

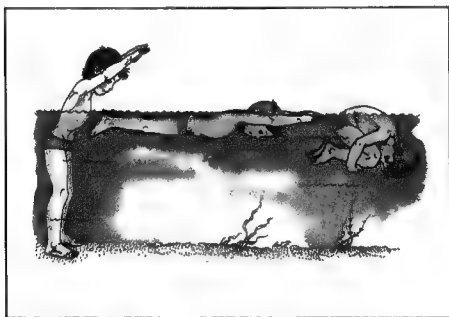


<p>الدرس : الخامس</p> <p>التاريخ : / / ١٩</p> <p>الهدف : تعليم ضربات الرجلين لسياحة الزحف على البطن.</p>	
النشاط المختار	مكونات الدرس
<p>* إحماء أرضي :</p> <p>١ - لعبة المس واهرب بالحجل .</p> <p>٢ - سباق حرية الحديقة .</p> <p>٣ - (وقوف - فزاع عالياً والاخرى خلفاً) : تبادل وضع الذراعين مع ضغطهما خلفاً .</p> <p>٤ - (انبطاح - الذراعان عالياً) : تبادل رفع الرجلين مع رفع الذراع المقابلة .</p> <p>٥ - (انبطاح - الذراعان عالياً) : الشعور بانقباض العضلة وانبساطها من هذا الوضع .</p>	<p>الجزء التمهيدي</p> <p>١٠ ق</p>
<p>تمرين (١) : الجلوس على حافة الحوض وأداء ضربات الرجلين .</p> <p>تمرين (٢) : ضربات الرجلين بمساعدة ماسورة الحوض .</p> <p>(يتم مراعاة أن تؤدي حركات الرجلين داخل الماء باستثناء خروج الكعبين فقط) .</p> <p>تمرين (٣) : شكل رقم (٢٢) .</p> <p>تمرين (٤) : شكل رقم (٢٣) .</p> <p>تمرين (٥) : شكل رقم (٢٤) .</p> <p>تمرين (٦) : شكل رقم (٢٥) .</p> <p>تمرين (٧) : شكل رقم (٢٦) .</p> <p>تمرين (٨) : شكل رقم (٢٧) .</p>	<p>الجزء الأساسي</p> <p>٤٥ ق</p>
<p>* جزء إداري :</p> <p>الاصطفاف وأخذ التمام ثم أداء التحية فالانصراف .</p>	<p>الجزء الختامي</p> <p>٥ ق</p>



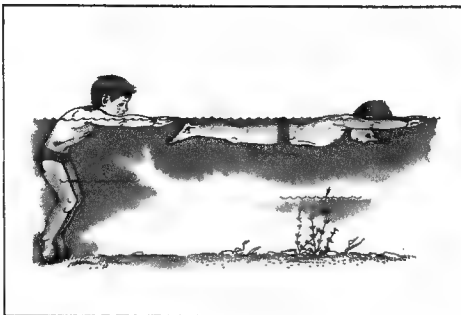


شكل رقم (٢٢)
تكور ثم طلو أنقى ثم تكور مرة أخرى

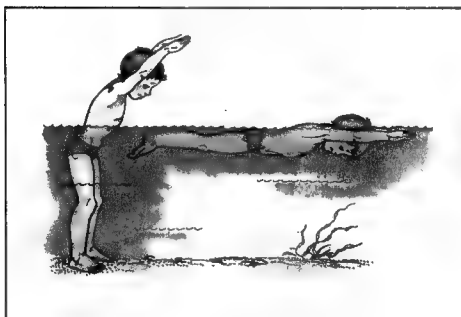


شكل رقم (٢٣)
دفع القاع للطنو لأقصى ثم التكور



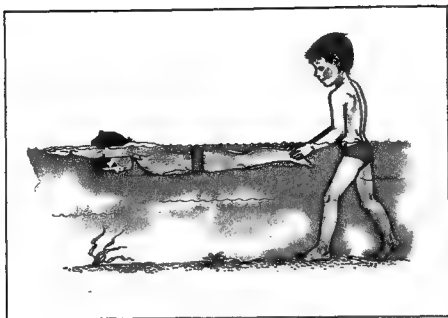


شكل رقم (٢٤)
دفع قاع الموحس للطفو الأتقى والانزلاق والدرامان داخل الماء

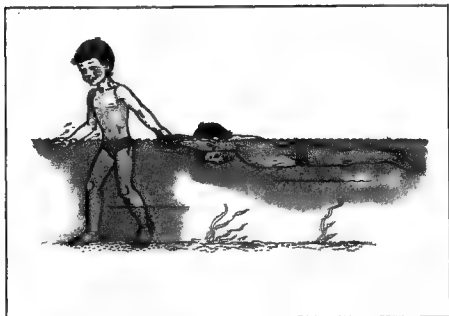


شكل رقم (٢٥)
دفع قاع الموحس من الوتوف والدرامان عاليها والانزلاق





شكل رقم (٣٦)
طفو أختي على البطن والزميل يدفع القدمين للارتداد الأمامي

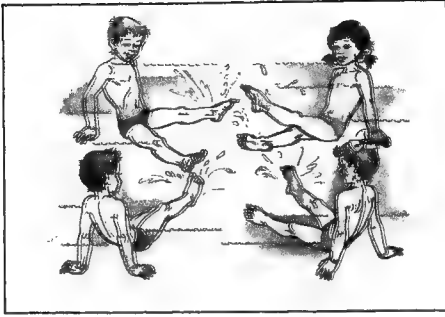


شكل رقم (٣٧)
طفو أختي على البطن والزميل سحب من الدرامين للأمام

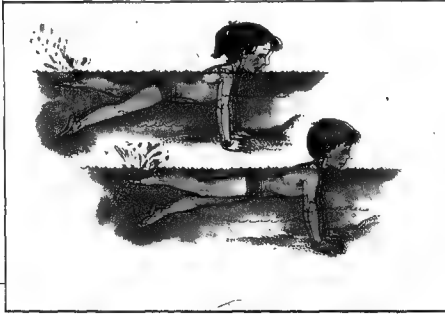


<p>الدرس : السادس</p> <p>التاريخ : / / ١٩</p> <p>الهدف : تابع تعليم ضربات الرجلين لسباحة الزحف على البطن.</p>	
<p>النشاط المختار</p>	<p>مكونات الدرس</p>
<p>* إحماء أرضي :</p> <p>١ - لعبة الدوائر العددية.</p> <p>٢ - الثعلب فات.</p> <p>٣ - (وقوف) : الوثب اماما بالقدمين معاً.</p> <p>٤ - (وقوف - لمس الكفين خلف الرأس) : نثي الجذع اماماً أسفل.</p> <p>٥ - (الرقود - اللراغان عالياً) : أداء ضربات الرجلين في الهواء أو على حافة الحوض.</p>	<p>الجزء التمهيدي</p> <p>١٠ ق</p>
<p>* المراجعة :</p> <p>١ - ضربات الرجلين بمساعدة ماسورة الحوض.</p> <p>* المهارات الجديدة :</p> <p>تمرين (٣) : شكل رقم (٢٨).</p> <p>تمرين (٤) : ضربات الرجلين والجسم مفرد،</p> <p>- يجب مراعاة الإرشادات التعليمية الآتية :</p> <p>أ - الجسم أفقياً على كامل امتداده، الوجه في الماء عند مستوى مفرق الشعر.</p> <p>ب - أداء التحريين لمسافينات قصيرة بدون تنفس (نظراً لعدم تعلم التنفس).</p> <p>ج - التركيز على استقامة الجسم والشكل الانسيابي، بالإضافة إلى قوة وفعالية ضربات الرجلين، شكل رقم (٢٩).</p> <p>تمرين (٥) : شكل رقم (٣٠).</p> <p>تمرين (٦) : شكل رقم (٣١).</p>	<p>الجزء الأساسي</p> <p>٤٥ ق</p>
<p>تمرين (٧) شكل رقم (٣٢).</p> <p>تمرين (٨) : شكل رقم (٣٣).</p> <p>* جزء إداري : الاصطفاف وأخذ التمام ثم أداء التحية فالانصراف.</p>	<p>الجزء الختامي</p> <p>٥ ق</p>



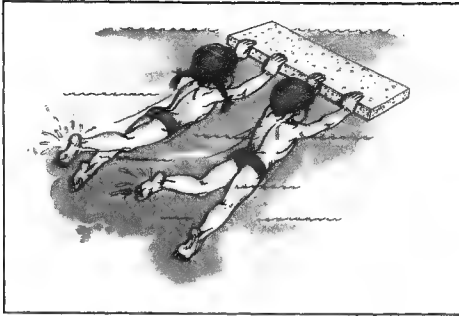


شكل رقم (٢٨)
طريبات رجلين تبادلية من الجلوس طويلاً

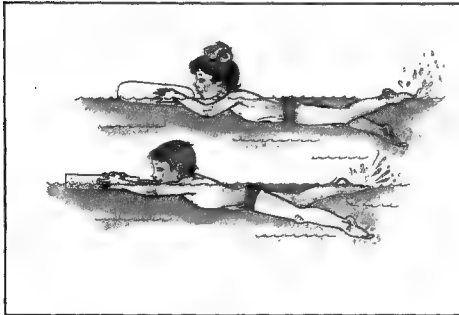


شكل رقم (٢٩)
طريبات رجلين تبادلية من وضع الطفو على البطن والاستناد باليدين على قاع الموض في الماء الضحل أو على ماسورة الموض الجانبية



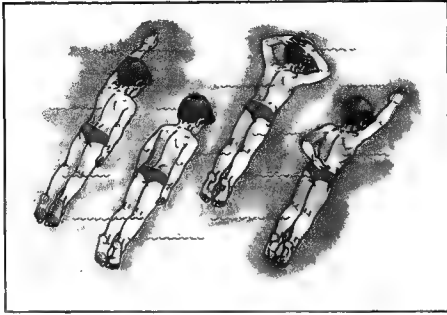


شكل رقم (٣٠)
طريقت رجلين مع الاستناد على لوحة الطفو في شكل مزدوج

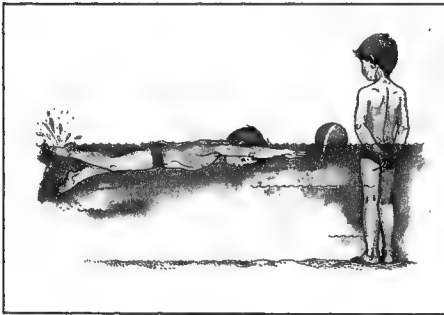


شكل رقم (٣١)
طريقت رجلين مع الاستناد على لوحة الطفو في شكل فردي





شكل رقم (٢٢)
الطفو الألفى مع وضع الذراعين في أوضاع مختلفة



شكل رقم (٢٣)
ضربات رجلين مع دفع الكرة أماماً

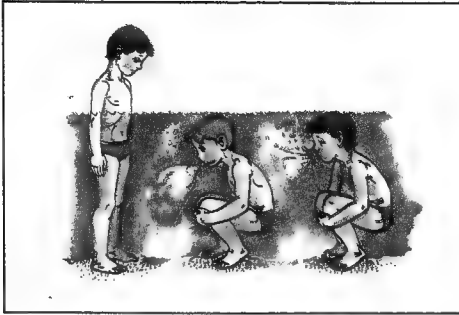


<p>الدرس : السابع</p> <p>الهدف : تعليم التنفس لسباحة الزحف على البطن.</p> <p>التاريخ : / / ١٩</p>	
النشاط المختار	مكونات الدرس
<p>* إحماء أرضى :</p> <p>١ - (الجثو الأفقى - مواجه) : يحاول لمس كف يد الزميل بالكف.</p> <p>٢ - (وقوف مواجه - رفع الذراعين عاليا مائلا أماما مع تشبيك اليدين مع وسغ الزميل) : محاولة لمس رأس الزميل ومنع الآخرين من تنفيذ ذلك.</p> <p>٣ - (وقوف - ذراع أماما وأخرى خلفا) : تبادل وضع الذراعين مع مرجحتهما وارتدادة خفيفة فى الركبتين «سوستة».</p> <p>٤ - (وقوف على أربع - رجل خلفا) : تبادل قذف الرجلين.</p> <p>٥ - (وقوف) : دوران الرأس للجانب الأيمن والأيسر.</p>	<p>الجزء التمهيدي</p> <p>١٠ ق</p>
<p>تمرين (١) : شكل رقم (٣٤).</p> <p>تمرين (٢) : شكل رقم (٣٥).</p> <p>تمرين (٣) : شكل رقم (٣٦).</p> <p>تمرين (٤) : شكل رقم (٣٧).</p> <p>تمرين (٥) : شكل رقم (٣٨).</p> <p>تمرين (٦) : شكل رقم (٣٩).</p> <p>تمرين (٧) : شكل رقم (٤٠).</p> <p>تمرين (٨) : الوقوف فى الماء الضحل ممسكا بماسورة الحوض مع ثنى الجذع أماما، شكل رقم (٤١).</p> <p>- ويتم مراعاة الإرشادات التعليمية الآتية :</p> <p>أ - يجب أخذ الشهيق من الفم وإخراجه من الفم أو من الفم والأنف.</p> <p>ب - يجب أن يكون الماء عند مستوى مفرق الشعر أثناء إخراج الزفير.</p> <p>ج - يجب تدوير الرأس وليس رفعها.</p>	<p>الجزء الأساسى</p> <p>٤٥ ق</p>

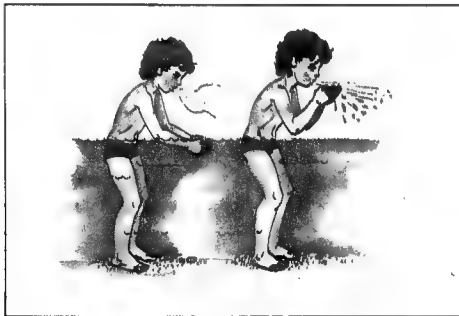


<p>د - تجنب احتكاك العينين باليدين بغرض إزالة الماء من الوجه بعد خروج الرأس من الماء.</p> <p>هـ - التنوع في أداء التنفس كأن يطلب إخراج الزفير من الأنف والفم معا ثم من الفم وحده.</p> <p>و - التقدم بسرعة توقيت الأداء بما يتناسب توقيت السباحة الفعلى لتدوير حركة الرأس.</p> <p>ز - مسك الماسورة والطفو على البطن والربط بين حركة التنفس مع ضربات الرجلين.</p> <p>ح - الاستناد على اليدين في الماء الضحل والشهيق خارج الماء والزفير داخل الماء، شكل (٤٢).</p> <p>تمرين (٢) : ضربات الرجلين بمساعدة أداة الطفو شكل رقم (٤٣).</p> <p>(إرشادات تعليمية)</p> <p>أ - المحافظة على وضع الجسم الأفقى، مع توضيح المدرس للتلميذ الفرق بين رفع الرأس وتدويرها أثناء الشهيق، وأثر ارتفاع الرأس على سقوط الجزء السفلى من الجسم.</p> <p>ب - الزيادة التدريجية لمسافة السباحة، ضربات الرجلين من وضع الطفو الأفقى على البطن مع أداء التنفس.</p>	<p>تابع الجزء الأساسى ٤٥ ق</p>
<p>* جزء إدارى : الاصطفاف وأخذ التمام ثم أداء التحية فالانصراف.</p>	<p>الجزء الختامى ٥ ق</p>



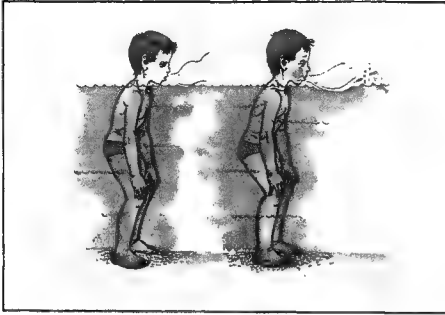


شكل رقم (٣٤)
إخراج الزفير أسفل الماء

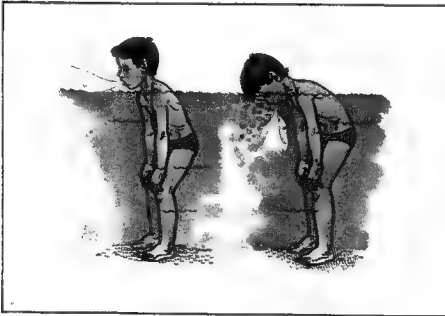


شكل رقم (٣٥)
إخراج الزفير في ماء بين الكفين



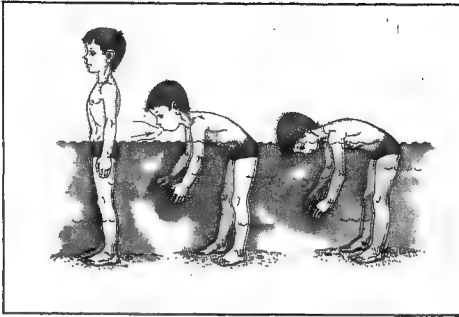


شكل رقم (٣٦)
إخراج الزفير على سطح الماء

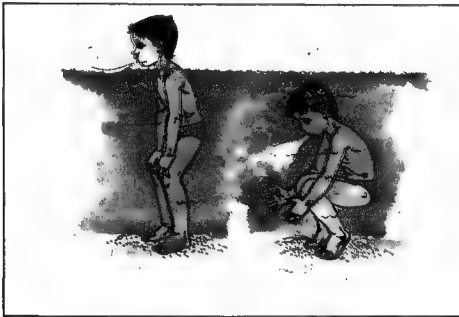


شكل رقم (٣٧)
شعيق خارج الماء ثم زفير داخل الماء من الوقوف سند الذراعين على الركبتين



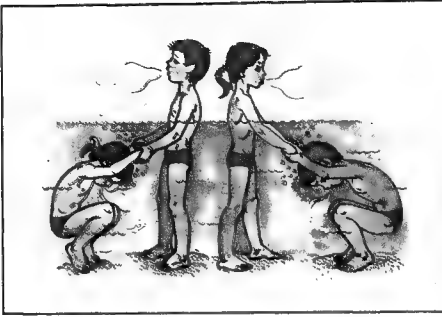


شكل رقم (٣٨)
وتوفى مادي ثم الليل بالهدوء أماماً لأخذ الشهيق خارج الماء ثم
تفطيس الوجه بالماء لطرد الزفير

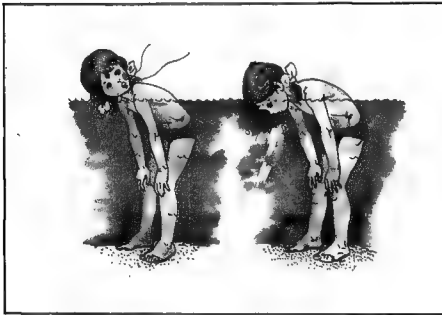


شكل رقم (٣٩)
شهيق خارج الماء ونفس الركبتين لإخراج الزفير تحت الماء



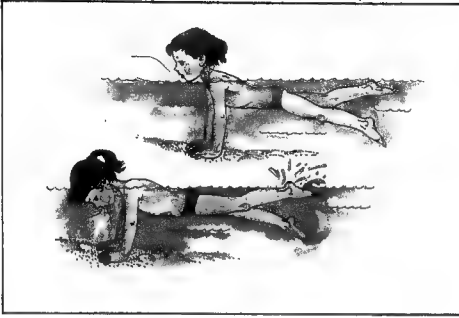


شكل رقم (٤٠)
تبادل الشهيق والزفير خارج وأدخل سطح الماء مع الزميل



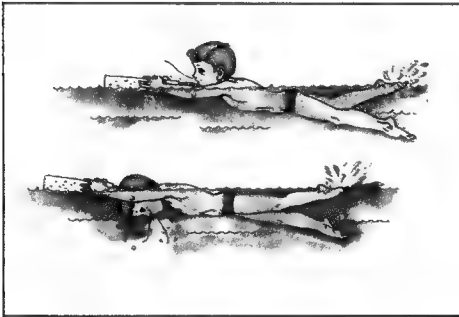
شكل رقم (٤١)
من الوقوف لانشاء الجذع والاستناد على الركبتين، شهيق جانبي خارج الماء وزفير أمامي داخل الماء





شكل رقم (٤٢)

الاستناد باليدين على ناع الموس وتحريك خارج الماء ولزير داخل الماء من
الأمم أولاً ثم من الجانب بعد ذلك



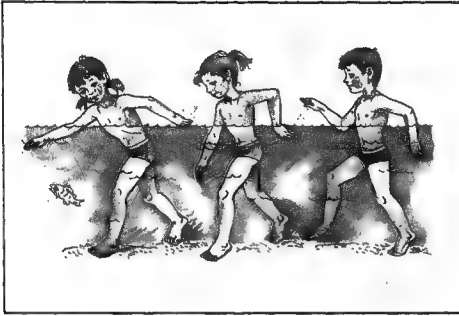
شكل رقم (٤٣)

ضربات الرجلين مع الشفيع والزير بالاستناد على لوحة الطفو

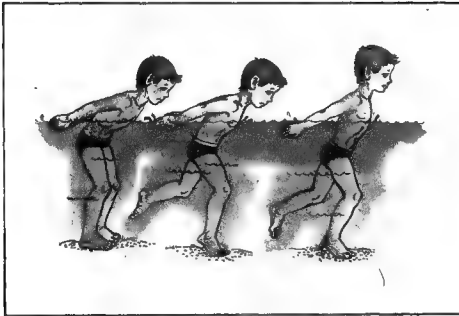


الهدف : تعليم حركات الذراعين لسباحة الزحف.	الدرس : الثامن التاريخ : / / ١٩
النشاط المختار	مكونات الدرس
<p>* إحماء أرضي :</p> <p>١ - لعبة الجرى عكس الإشارة.</p> <p>٢ - لعبة شد الحبل.</p> <p>٣ - (وقوف - انثناء عرضيا) : مد الذراعين جانبا والضغط.</p> <p>٤ - (الانبطاح - الكفان أسفل الذقن) : مد المرفقين لدفع الصدر عالياً.</p> <p>٥ - (الوقوف) : تقليد ما سوف يتم داخل الماء كحركة الجسم.</p>	<p>الجزء التمهيدي</p> <p>١٠ ق</p>
<p>تمرين (١) : شكل رقم (٤٤).</p> <p>تمرين (٢) : شكل رقم (٤٥).</p> <p>تمرين (٣) : شكل رقم (٤٦).</p> <p>تمرين (٥) : شكل رقم (٤٧).</p> <p>تمرين (٦) : شكل رقم (٤٨).</p> <p>تمرين (٧) : المشي في الماء الضحل - (يؤدي هذا التمرين عادة مع ميل الجذع بحيث يحتفظ بالظهر مستقيماً، مستفيداً من حركة الذراعين السابق تعليمها بتكرار أدائها مع المشي أماماً في الماء الضحل).</p> <p>تمرين (٨) : الوقوف أو المشي مع التنفس باستخدام أو بدون استخدام أداة الطفو.</p> <p>تمرين (٩) : الممارسة مع استخدام أداة طفو مساعدة للذراع واحدة - (يؤدي هذا التمرين بحيث يمسك الطفل لوحة الطفو بيد واحدة أمامه بينما تقوم الذراع الأخرى بأداء الحركة كاملة مع أداء ضربات الرجلين).</p> <p>تمرين (١٠) : شكل رقم (٤٩).</p>	<p>الجزء الأساسي</p> <p>٤٥ ق</p>
<p>* جزء إداري :</p> <p>الاصطفاف وأخذ التمام ثم أداء التحية فالانصراف.</p>	<p>الجزء الختامي</p> <p>٥ ق</p>



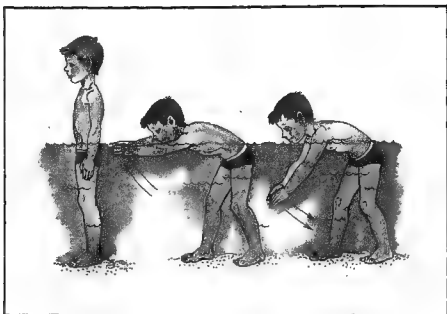


شكل رقم (٤٤)
الشي في الماء مع تبادل حركات دفع الماء للخلف بالذراعين

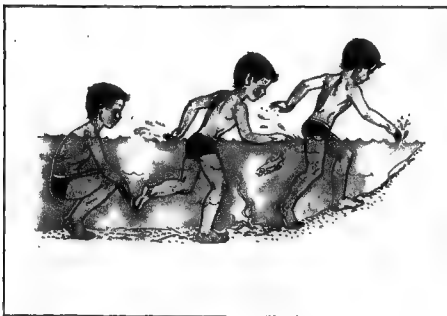


شكل رقم (٤٥)
الشي في الماء مع دفع الماء للخلف بالذراعين معاً



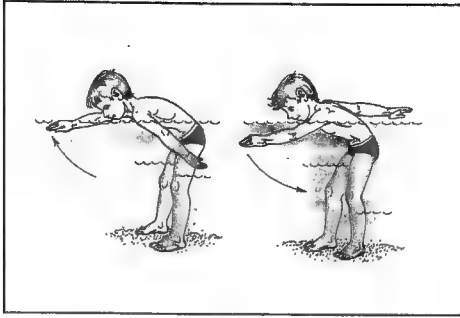


شكل رقم (٤٦)
ميل المجدع أماماً ودفع الماء لأعلى ثم لأعلى بالذراعين

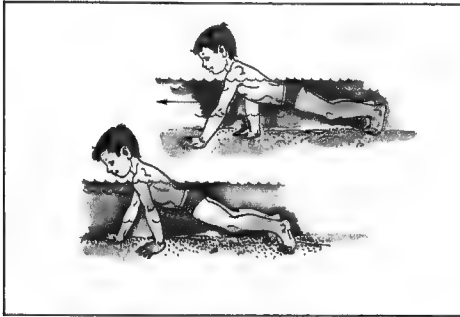


شكل رقم (٤٧)
من الجنو الوتوف والشي مع دفع الماء بالذراعين بالتبادل للفتف





شكل رقم (٤٨)
من الوقوف ميل البدن أماماً متبادل حركة ضد الماء
بالذراعين للخلف ثم تتطور لتؤدي مع المشي أماماً



شكل رقم (٤٩)
في الماء السطحي، تبادل المشي على اليدين على قاع الموض والجسم ممتد أفقياً

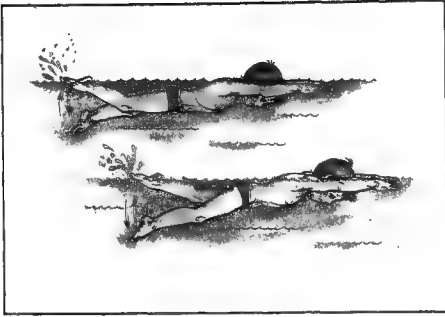


الهدف : تعليم التوافق لسباحة الزحف.	الدرس : التاسع
التاريخ : / / ١٩	
مكونات الدرس	النشاط المختار
<p>الجزء التمهيدي ١٠ ق</p> <p>* إحماء أرضي :</p> <p>١ - لعبة الساقية : يقوم الأطفال بعمل دائرة وتحدد أحد الأطفال ليقف داخل الدائرة ويحاول آخر خراج الدائرة لمس أثناء قيام الدائرة بالدوران وهكذا.</p> <p>٢ - (وقوف) : رفع الذراعين عالياً مع ثني الركبتين كاملاً .</p> <p>٣ - (الانطاح مائل مقلوب) : ثني الذراعين .</p> <p>٤ - (وقوف الوضع أماماً - الذراعان عالياً) : ثني الجذع أماماً أسفل مع الضغط على القدم الأمامية عدتين .</p> <p>٥ - (جلوس طويلاً - الذراعان عالياً) : مد الجذع خلفاً في ٤ عدات .</p>	
<p>الجزء الأساسي ٤٥ ق</p> <p>* المراجعة :</p> <p>تتم المراجعة السريعة على بعض حركات الرجلين والذراعين للسباحة على البطن .</p> <p>* المهارات الجديدة :</p> <p>«تعليم التوافق لسباحة الزحف» .</p> <p>يفضل أن يبدأ الربط بين الذراعين والرجلين حيث تكون حركات الذراعين داخل الماء ولكن مدى الشد والدفع يكون أطول .</p> <p>ثم يبدأ بعد ذلك ربط حركات الذراعين الفعلية بحركات الرجلين لمسافات قصيرة نسبياً ٨ - ١٠ أمتار مع أداء التنفس كل دورتين ذراعيتين ثم التدرج لأداء التنفس كل دورة ذراع كما يفضل أن يبدأ التوافق لأداء السباحة ككل مع التنفس من جانب واحد فقط في بداية مرحلة التوافق مع عدم إغفال إكساب المتعلم مهارة التنفس من الجانبين في المراحل المتقدمة .</p>	

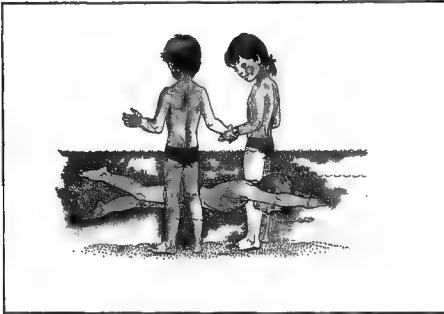


<p>(إرشادات تعليمية)</p> <p>١ - التوافق العام للسياحة .</p> <p>٢ - التركيز على سلامة الإيقاع والنظام التنفسي .</p> <p>٣ - الممارسة الجزئية لصقل بعض المهارات .</p> <p>٤ - الاهتمام بالفروق الفردية وذلك بتقسيم التلاميذ إلى مجموعات متجانسة وفقا لقدراتهم بحيث تعطى عناية خاصة للضعاف ومزيد من الممارسة والتدريب للمتقدمين .</p> <p>٥ - مراعاة تلافي الأخطاء بإصلاحها أولا بأول .</p> <p>(تمارين تمهيدية)</p> <p>تمرين (١) : شكل رقم (٥٠) .</p> <p>تمرين (٢) : شكل رقم (٥١) .</p> <p>تمرين (٣) : شكل رقم (٥٢) .</p> <p>تمرين (٤) : شكل رقم (٥٣) .</p>	<p>تابع الجزء الأساسي ٤٥ ق</p>
<p>يتم أداء حركة التوافق بين الذراعين والرجلين والتنفس لمسافات قصيرة ثم التدرج في طول المسافة والتدرج في توقيت الأداء .</p>	<p>ملحوظة من التوافق</p>
<p>* جزء إداري : الاصطفاف وأخذ التمام ثم أداء التحية فالانصراف .</p>	<p>الجزء اختتامى ٥ ق</p>



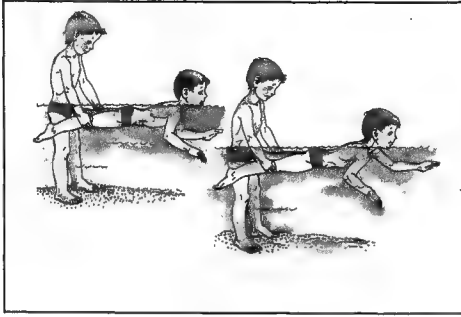


شكل رقم (٥٠)
ضربات رجلين تبادلية من الوضع الأدنى، الذراعان أماماً ويمكن أخذ
الشخص من الجانب

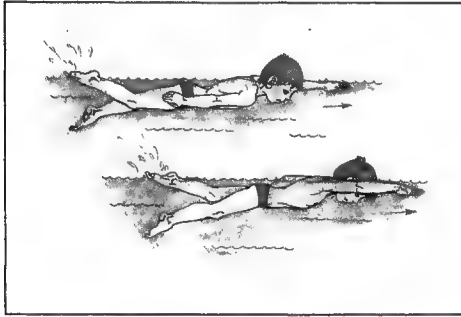


شكل رقم (٥١)
ضربات رجلين تبادلية تحت الماء، لمبور الجسر





شكل رقم (٥٢)
الشد بالذراعين تحت الماء والزميل يسند الرجلين



شكل رقم (٥٣)
ضربات رجلين تبادلية، ذراع أمامي والآخر خلفي ثم التبديل ثم إضافة التنفس



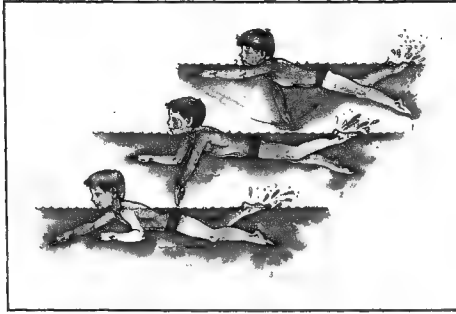
التاريخ : / / ١٩

الدرس : ١٠، ١١، ١٢

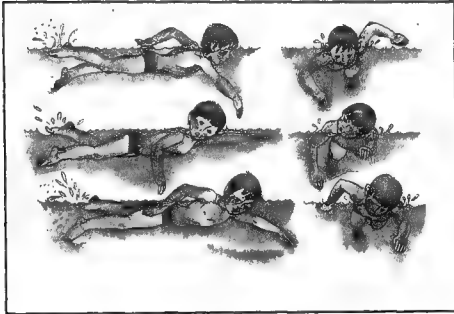
الهدف : المراجعة على تعليم التوافق لسباحة الزحف.

مكونات الدرس	النشاط المختار
الجزء التمهيدي ١٠ ق	<p>* إحماء أرضي :</p> <p>١ - لعبة العودة للمنازل.</p> <p>٢ - (وقوف فتحا - الدراعاان جانبيا) : الطعن على الجانبين بالتبادل مع الضغط ناحية الرجل الطامنة.</p> <p>٣ - (وقوف فتحا - الدراعاان جانبيا) : ضغط الذراعين خلفا عدتين ثم ثني الجذع أماما أسفل مع الضغط بين القدمين خلفا عدتين.</p> <p>٤ - (وقوف) : رفع الرجلين عاليا خلفا في ٤ عدات.</p> <p>٥ - (جلوس طولا - الدراعاان عاليا) : تبادل ثني الجذع أماما أسفل ورفع الجسم بمد مفصل الفخذ (:) ظهراً لظهر تشبيك.</p>
الجزء الأساسي ٤٥ ق	<p>* المراجعة : تعلم التوافق لسباحة الزحف على البطن.</p> <p>- إصلاح الأخطاء المتوقعة.</p> <p>- إجراء منافسات بين الأطفال في سباحة الزحف.</p> <p>تمرين (١) : شكل رقم (٥٤).</p> <p>تمرين (٢) : شكل رقم (٥٥).</p>
الجزء الختامي ٥ ق	<p>* جزء إداري :</p> <p>الاصطفاف وأداء التحية بعد أخذ التمام ثم الانصراف.</p>





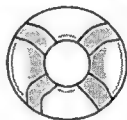
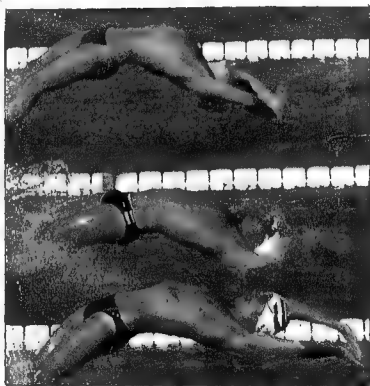
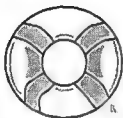
شكل رقم (٥٤)
خربات رجلين تبادلية مع الشد بالذراعين أسفل سطح الماء
ويمكن أداء التنفس من الجانب

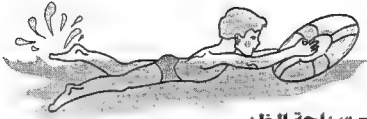


شكل رقم (٥٥)
السباحة العادية وتؤدي بدون تنفس في البداية ثم تتبادل حركات التنفس



تعليم سباحة الظهر





برنامج تعليم سباحة الظهر

Backstroke

الأهداف

- (١) تعليم ضربات الرجلين لسباحة الظهر.
- (٢) تعليم حركات الذراعين لسباحة الظهر.
- (٣) أداء حركة سباحة الظهر ككل.
- (٤) تعليم التوافق على الظهر.

يقاس نجاح البرنامج بقدرة المبتدئ على :

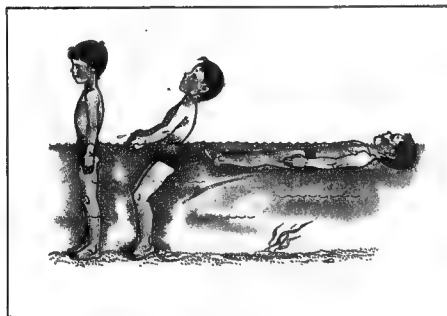
- (١) القدرة على الدفع والانزلاق على الظهر من جانب الحوض.
- (٢) سباحة الزحف على الظهر (التبادلية) لمسافة ٢٠ متراً.
- (٣) الوقوف في الماء.
- (٤) القدرة على التحرك في اتجاهات مختلفة داخل الماء مثل (التوقف، والبدء، والدوران، تغيير اتجاه التقدم إلى الاتجاه العكسي).

<p>التاريخ : / / ١٩</p> <p>الهدف : التأكد من اكتساب التلاميذ للمهارات التمهيدية اللازمة لتعليم سباحة الظهر.</p>	<p>الدروس : الأول</p>
النشاط المختار	مكونات الدرس
<p>* إحماء أرضى :</p> <p>١ - (وقوف) : الجرى فى المحل مع تبادل رفع الركبتين أماما.</p> <p>٢ - (وقوف) : الوثب أماما بالقدمين معاً.</p> <p>٣ - (وقوف) : رفع الذراعين أماماً ثم عالياً.</p> <p>٤ - (جلوس على أربع) : قذف الرجلين خلفاً مع فتحهما.</p>	<p>الجزء التمهيدى</p> <p>١٠ ق</p>
<p>التأكد من اكتساب التلاميذ للمهارات التمهيدية اللازمة لتعليم سباحة الظهر</p> <p>كما يلى :</p> <p>١ - تمرينات الثقة مع الوسط المائى (طفو النجمة)، شكل رقم (٥٦).</p> <p>٢ - القدرة على الوقوف من الطفو على الظهر، شكل رقم (٥٧).</p> <p>٣ - القدرة على الدفع والانزلاق من جانب الحوض.</p> <p>٤ - شكل رقم (٥٨).</p> <p>٥ - شكل رقم (٥٩).</p> <p>* ملحوظة :</p> <p>يتم التركيز على التمرين رقم (٢).</p> <p>ثم يتم أداء نموذج (للرجلين فقط) ثم (للذراعين فقط) ثم (السباحة ككل وحركة التوافق) مع الشرح النظرى.</p>	<p>الجزء الاساسى</p> <p>٤٥ ق</p>
<p>* المراجعة : فى صورة منافسات على التمرين (٢).</p> <p>الاصطفاف وأخذ التمام ثم أداء التحية والانصراف.</p>	<p>الجزء الختامى</p> <p>٥ ق</p>



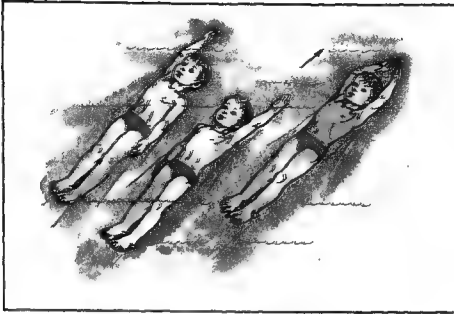


شكل رقم (٥٦)
طغوا النجمة على الظهر



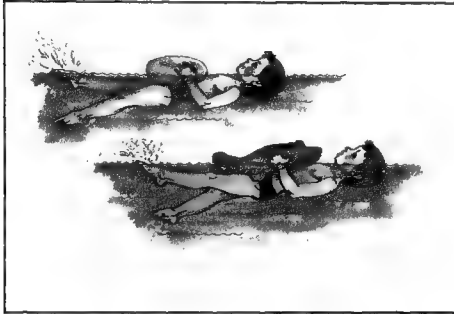
شكل رقم (٥٧)
الطفو لأبقي على الظهر من الوثوب





شكل رقم (٥٨)

طنو ألقى على الظهر من دبح جدار الموض ووض ذراع خلفاً والأخرى
بالجانب ثم الذراعين خلفاً



شكل رقم (٥٩)

طنو ألقى على الظهر وأداء ضربات رجلين مع مسك أداة الطلو



<p>الدرس : الثانى</p> <p>الهدف : تعليم ضربات الرجلين لسباحة الظهر.</p> <p>التاريخ : / / ١٩</p>	
النشاط المختار	مكونات الدرس
<p>* إحماء أرضى :</p> <p>١ - (وقوف) : الجرى أماما مع تبادل مد الركبتين أماماً.</p> <p>٢ - (وقوف) : الوثب مع تبادل فتح وضم القدمين.</p> <p>٣ - (جلوس على أربع) : قذف الرجلين خلفاً ثم الوثب بالقدمين عالياً لفتحهما.</p> <p>٤ - (وقوف - ثبات الوسط) : تبادل ثنى الجذع على الجانبين.</p>	<p>الجزء التمهيدي</p> <p>١٠ ق</p>
<p>تمرين (١) : الجلوس على حافة الحوض وأداء ضربات الرجلين، شكل رقم (٦٠).</p> <p>سبق شرح هذا التمرين فى سباحة الزحف.</p> <p>تمرين (٢) : ضربات الرجلين فى الماء مع مسك ماسورة الحوض.</p> <p>يهدف هذا التمرين إلى مساعدة التلميذ لمشاهدة أدائه لضربات الرجلين، مما ييسر تعلمه لهذه المهارة، ولكن يؤخذ على هذا التمرين صعوبة احتفاظ التلميذ بالجسم أفقياً فى هذا الوضع.</p> <p>«إرشادات تعليمية»</p> <p>١ - يفضل أن يقف المدرس فى الجانب المقابل للحوض حتى تتاح له رؤية المتعلم وسهولة توجيه النصيح والإرشاد.</p> <p>٢ - يجب تشجيع المتعلم على امتداد الذراعين أثناء مسك ماسورة الحوض اجعل الرأس بعيدة عن الحائط مما يجعل التمرين أكثر سهولة.</p> <p>٣ - تؤدى ضربات الرجلين من مفصل الفخذ ولأعلى مثل ركل الكرة، وبحيث تصل أصابع القدم حتى مستوى سطح الماء، وإذا أمكن للمتعلم أداء ضربات الرجلين من مفصل الفخذ وبطريقة صحيحة فليس هناك ما يدعو للتنبيه عليه بغوص الركبة تحت سطح الماء عند أداء ضربات الرجلين لأعلى.</p>	<p>الجزء الأساسى</p> <p>٤٥ ق</p>



<p>٤ - يحدث عندما تقترب رأس التلميذ من ماسورة الحوض أن يجذب التلميذ جسمه قريبا من حافة الحوض ويقترب الجسم من الجلوس.</p> <p>وعند حدوث ذلك يجب أن يعطى المدرس تعليماته برفع المقعدة لأعلى.</p>	<p>تابع الجزء الأساسي ٤٥ ق</p>
<p>* إجراء مناقشات بين التلاميذ في التمرين (٢).</p> <p>* الاصطفاف وأخذ التمام وأداء التحية فالانصراف.</p>	<p>الجزء الختامي ٥ ق</p>



شكل رقم (٦٠)
جلوس طولا ضربات وجلين تبادلية

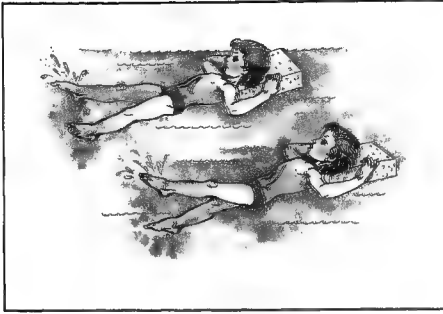


<p>الدرس : الثالث</p> <p>التاريخ : / / ١٩</p> <p>الهدف : تابع تعليم ضربات الرجلين لسباحة الظهر.</p>	
النشاط المختار	مكونات الدرس
<p>* إحماء أرضى :</p> <p>١ - (وقوف) : الجرى عكس الإشارة.</p> <p>٢ - (وقوف) : ثلاث وثبات فى المكان ثم وثبة عالية مع ربع لفة.</p> <p>٣ - (اتبطاح - الذراعان عاليًا) : تبادل رفع الرجلين مع رفع الذراع المقابلة.</p> <p>٤ - (اتبطاح - الذراعان عاليًا) : رفع الذراعين مع رفع الصدر والرجلين للقفوس خلفاً.</p>	<p>الجزء التمهيدي</p> <p>١٠ ق</p>
<p>* المراجعة :</p> <p>١ - الجلوس على حافة الحوض وأداء ضربات الرجلين.</p> <p>٢ - ضربات الرجلين فى الماء مع مسك ماسورة الحوض.</p> <p>* المهارات الجديدة :</p> <p>تمرين (٣) : ضربات الرجلين باستخدام أداة للطفو، شكل رقم (٦١).</p> <p>«إرشادات تعليمية»</p> <p>١ - يجب التركيز على إمساك المتعلم لأداة الطفو بسيطرة وإحكام باليدين بثنى المرفق وضغط أداة الطفو نحو الجسم.</p> <p>٢ - يجب الاحتفاظ بوضع الرأس الصحيح لهذا التمرين، بأن يغطى الماء مستوى الأذنين، حيث يضمن ذلك الاحتفاظ بوضع الجسم الأفقى.</p> <p>٣ - حيث إن هذا التمرين يعتبر التمرين الأول لأداء ضربات الرجلين والجسم يتحرك فى الماء، فمن المناسب أن يعيد المدرس التركيز على أداء ضربات الرجلين من مفصل الفخذ والاحتفاظ بالكعبين ممتدين والاصابع متجهة للدخول.</p>	<p>الجزء الأساسى</p> <p>٥ ق</p>

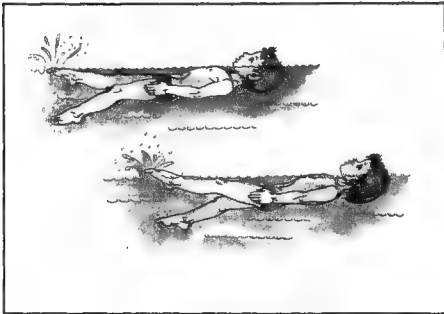


<p>تمرين (٤) : ضربات الرجلين بدون أداة الطفو، شكل رقم (٦٢). يعتمد هذا التمرين على إنقاص مقدار المساعدة بأداة الطفو أثناء أداء ضربات الرجلين ممسكا إياها متقاطعة أمام الصدر أو على البطن أو أسفل الرأس. ومرة أخرى يجب التركيز عند استخدام هذا النوع من التمرينات التي تتطلب استخدام أدوات الطفو على إكساب المتعلم مهارة التعامل مع هذه الأدوات بسيطرة وإحكام. كما يجب أداء التمرينات السابقة في الجزء الضحل من حوض السباحة بما يسمح للمتعلم بالوقوف دون صعوبة.</p>	<p>تابع الجزء الأساسي ٤٥ ق</p>
<p>• إجراء منافسات في التمرين (٣) ، (٤) بين التلاميذ. • الاصطفاف وأخذ التمام وأداء التحية فالانصراف.</p>	<p>الجزء الختامي ٥ ق</p>





شكل رقم (٦١)
ضربات الرجلين على الظهر مع الإمتداد الففلي لأداة الطفو
أسفل الرأس



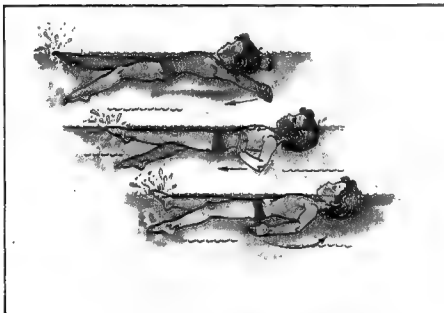
شكل رقم (٦٢)
ضربات الرجلين بدون أداة الطفو



<p>الدرس : الرابع</p> <p>الهدف : تابع تعليم ضربات الرجلين لسباحة الظهر.</p> <p>التاريخ : / / ١٩</p>	
<p>مكونات الدرس</p>	<p>النشاط المختار</p>
<p>الجزء التمهيدي</p> <p>١٠ ق</p> <p>* إحماء أرضي :</p> <p>١ - (إحماء - الذراعان أماما) : المشي أماما ثم مد الركبتين مع لمس الرقبة للمشي على الأرض بالتمدد كل ثمانى عدات.</p> <p>٢ - (وقوف) : ابجى أماما مع تبادل لمس الكعبين للمقدمة.</p> <p>٣ - (وقوف) : ثلاث وثبات في المكان ثم وثبة عاليا مع نصف لفة.</p> <p>٤ - (وقوف - الذراعان مائلا أماما عاليا) : الوثب في المكان مع محاولة مرجحة الرجلين بالتبادل كل ١٠ عدات للمس المشط كف اليدين.</p>	
<p>الجزء الاساسي</p> <p>٤٥ ق</p> <p>* المراجعة :</p> <p>١ - الجلوس على حافة الخوض وأداء ضربات الرجلين.</p> <p>٢ - ضربات الرجلين في الماء مع مسك ماسورة الخوض.</p> <p>٣ - ضربات الرجلين باستخدام أداة طفو واحدة.</p> <p>* المهارات الجديدة :</p> <p>تمرين (٥) : ضربات الرجلين مع حركة الذراعين المتبادلة.</p> <p>يتميز هذا التمرين بالانتقال في الماء بدون استخدام أدوات مساعدة ولكن الاعتماد يكون على أداء ضربات الرجلين، وحركات الذراعين المتبادلة، ويفضل عدم الاستمرار في أداء هذا التمرين لفترة طويلة ولكن يكفي بأن يكتسب التلميذ الإحساس الحركي لأداء هذا التمرين لمسافة ١٠ - ١٢ مترا، شكل رقم (٦٣).</p> <p>تمرين (٦) : ضربات الرجلين مع استرخاء اليدين أعلى الفخذين.</p> <p>ويجب عند أداء هذا التمرين مراعاة الإرشادات التعليمية السابقة من حيث الوضع الصحيح للجسم والرأس.</p>	



<p>• إجراء منافسات بين التلاميذ في تمرين (٥) ، (٦) .</p> <p>• الاصطفاف وأخذ التمام وأداء التحية فالانصراف .</p>	<p>الجزء الختامي</p> <p>٥ ق</p>
---	---------------------------------



شكل رقم (٦٣)
 ضربات الرجلين مع حركات الذراعين المبدئية من
 الجانبين إلى اتجاه الرجلين



<p>الدرس : الخامس</p> <p>الهدف : تابع تعليم ضربات الرجلين لسباحة الظهر.</p> <p>التاريخ : / / ١٩</p>	
<p>مكونات الدرس</p>	<p>النشاط المختار</p>
<p>الجزء التمهيدي</p> <p>١٠ ق</p>	<p>* إحماء أرضي :</p> <p>١ - (وقوف) : الجري والمشي أماما بالتبادل كل ثمانى عدات .</p> <p>٢ - (نصف وقوف - ثبات الوسط) : تبادل الحجل أماما على القدمين كل أربع عدات .</p> <p>٣ - (وقوف - قفعا) : رفع الذراعين جانباً ثم عاليا .</p> <p>٤ - (وقوف - الذراعان عاليا) : رفع الجذع وثنيه مع ثنى الركبتين على الصدر فى علة واحدة .</p>
<p>الجزء الأساسى</p> <p>٤٥ ق</p>	<p>* المراجعة :</p> <p>تم المراجعة السريعة على التمرينات السابقة من ١ - ٦ .</p> <p>* المهارات الجديدة :</p> <p>تمرين (٧) : ضربات الرجلين والجسم مفرد .</p> <p>يتطلب هذا التمرين امتداد الجسم كاملا ، وحيث يكون الذراعان ممتدين أعلى الرأس ، ووضع الجسم بصفة عامة يقترب من السباحة الحقيقية ، كما يشبه هذا الوضع الشكل الذى يتخله السباح عند البدء لهذه السباحة أو عند دفع الحائط لأداء الدوران .</p> <p>«إرشادات تعليمية»</p> <p>- يجب الاحتفاظ بالذراعين ممتدين للاستفادة من وضع الجسم الأفقى الانسيابى ، كما أن تشبيك اليدين يساعد على إقلال المقاومة الامامية التى تعترض السباح .</p>
<p>الجزء الختامى</p> <p>٥ ق</p>	<p>* إجراء منافسات بين التلاميذ فى تمرين (٧) .</p> <p>* الاصطفاف وأخذ التمام وأداء التحية فالانصراف .</p>



<p>الدرس : السادس</p> <p>التاريخ : / / ١٩</p> <p>الهدف : المراجعة على تمارينات تعليم ضربات الرجلين لسباحة الظهر.</p>	
<p>مكونات الدرس</p>	<p>التشاطا المختار</p>
<p>الجزء التمهيدي</p> <p>١٠ ق</p> <p>* إحماء أرضي :</p> <p>١ - (وقوف) : تبادل الجري أماما وخلفاً ثم جانباً كل ٨ عدات.</p> <p>٢ - (وقوف) : الوثب عالياً مع تبادل الرجلين أماما وخلفاً بالتبادل.</p> <p>٣ - (وقوف فتحة - ثني الجذع أماما أسفل - ظهراً للظهر) : تشبيك اليدين مع الزميل من بين الرجلين ومحاولة دفع الزميل للأمام (:) .</p> <p>٤ - (إلقاء مواجه - اللزاهان أماما) : محاولة دفع الزميل (:) .</p>	
<p>الجزء الأساسي</p> <p>٤٥ ق</p> <p>* المراجعة : على تمارينات تعليم ضربات الرجلين لسباحة الظهر .</p> <p>تمرين (١) : الجلوس على حافة الحوض وأداء ضربات الرجلين .</p> <p>تمرين (٢) : ضربات الرجلين في الماء مع منك ماسورة الحوض .</p> <p>تمرين (٣) : ضربات الرجلين باستخدام أداة طفو واحدة .</p> <p>تمرين (٤) : ضربات الرجلين مع حركة الذراعين المتجدافية .</p> <p>تمرين (٥) : ضربات الرجلين مع استرخاء اليدين أعلى الفخذ .</p> <p>تمرين (٦) : ضربات الرجلين والجسم مفرد .</p>	
<p>الجزء الختامي</p> <p>٥ ق</p> <p>* الاصطفاف وأخذ التمام وأداء التحية فالانصراف .</p>	

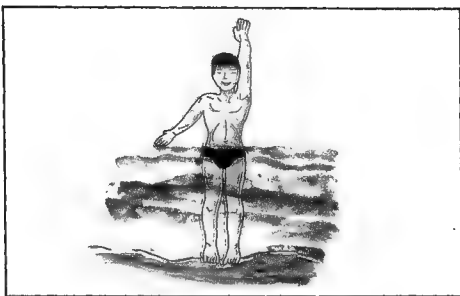


<p>الدرس : السابع</p> <p>الهدف : تعليم حركات الذراعين لسباحة الظهر.</p> <p>التاريخ : / / ١٩</p>	
<p>مكونات الدرس</p>	<p>النشاط المختار</p>
<p>الجزء التمهيدي ١٠ ق</p> <p>* إحماء أرضي :</p> <p>١ - (وقوف - الذراعان خلفا) : الجري أماما مع مرجحة الذراعين أماما ثم عاليا مع التصفيق كل ٨ عدات.</p> <p>٢ - (وقوف - ذراع حاليا) : تبادل دوران الذراعين من الأمام ثم من الخلف (أربع عدات لكل).</p> <p>٣ - (الانبطاح - الكفوف بجانب الصدر) : مد الذراعين للوصول لوضع الانبطاح المائل.</p> <p>٤ - (انبطاح مائل مقلوب) : ثني الذراعين.</p>	
<p>الجزء الأساسي ٤٥ ق</p> <p>* المراجعة :</p> <p>- على ضربات الرجلين والجسم مفرد (الطنو على الظهر).</p> <p>* المهارات الجديدة :</p> <p>تمرين (١) : الوقوف في نهاية الجزء الضحل وتدوير الذراعين، شكل رقم (٦٤).</p> <p>تمرين (٢) : شكل رقم (٦٥).</p> <p>«إرشادات تعليمية»</p> <p>١ - يجب أداء حركة تدوير ذراعين مماثلة لحركة الذراعين للسباحة الفعلية مع الاحتفاظ بالذراعين مستقيمتين ولكن غير متصلتين.</p> <p>٢ - الاحتفاظ باليدين مسطحتين والأصابع مضمومة، مع انثناء خفيف للرسغ يؤدي عند بداية الشد.</p> <p>٣ - يجب الاحتفاظ بمسافة بين الذراع والأخرى.</p>	
<p>الجزء الختامي ٥ ق</p> <p>* إجراء مناقشات بين التلاميذ في أداء التمرين (١).</p> <p>* الاصطفاف وأخذ التمام وأداء التحية فالانصراف.</p>	



<p>الدرس : الثامن</p> <p>التاريخ : / / ١٩</p> <p>الهدف : تعليم حركات الذراعين لسباحة الظهر.</p>	
النشاط المختار	مكونات الدرس
<p>* إحماء أرضي :</p> <p>١ - (وقوف - قزاع خلفاً والأخرى مائلاً أماماً عالياً) : الجرى مع دوران الذراعين.</p> <p>الجرى مع دوران الذراعين :</p> <p>أ - من الأمام .</p> <p>ب - من الخلف .</p> <p>٢ - (وقوف - قزاع عالياً والأخرى خلفاً) : وضع الذراعين مع ضغطهما خلفاً بالارتداد .</p> <p>٣ - (وقوف فتحاً) : رفع الذراعين جانباً عالياً مع لف الجذع .</p> <p>٤ - (رقود - الذراعان عالياً) : ثنى الجذع أماماً مع ثنى الركبتين نحو الصدر ولف الذراعين حول الساقين .</p>	<p>الجزء التمهيدي</p> <p>١٠ ق</p>
<p>* المراجعة :</p> <p>تمرين (١) : الوقوف في نهاية الجزء الضحل وتدوير الذراعين .</p> <p>* للمهارات الجديدة :</p> <p>تمرين (٢) : تشبيك القدمين أسفل ماسورة الحوض .</p> <p>«إرشادات تعليمية»</p> <p>١ - يحاول المتعلم الالتزام بأداء التوجيهات السابقة لأداء الذراعين ولكن بدلاً من الوضع الرأسي تكون الآن من الوضع الأفقي .</p> <p>٢ - يجب اعتماد المتعلم على الإحساس بالعمق المناسب للشدة ، مع تجنب الغوص الزائد العمق .</p>	<p>الجزء الأساسي</p> <p>٤٥ ق</p>
<p>* إجراء منافسات بين التلاميذ في أداء التمرين (٢) .</p> <p>* الاصطفاف وأخذ التمام وأداء التحية فالانصراف .</p>	<p>الجزء الختامي</p> <p>٥ ق</p>





شكل رقم (٦٤)
وقوف في الماء العمل وأداء حركات دوران الذراعين التبادلية - ثم
التدرج بالمشي خلفا مع أداء نفس حركات الذراعين

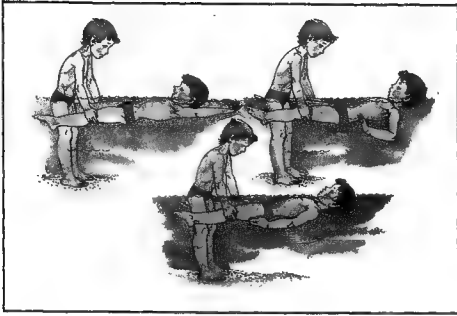


شكل رقم (٦٥)
الطفو الأنتى على الظهر وأداء ضربات الذراعين والزميل يسند الرجلين



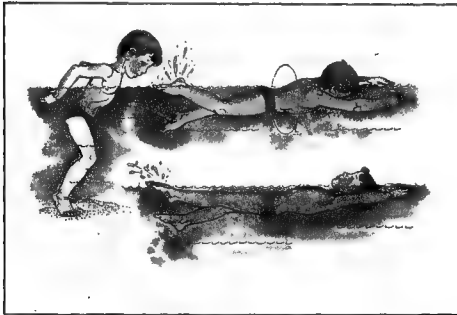
<p>الدرس : التاسع</p> <p>التاريخ : / / ١٩</p> <p>الهدف : المراجعة على تمرينات تعليم حركات الذراعين لسباحة الظهر.</p>	
<p>مكونات الدرس</p>	<p>النشاط المختار</p>
<p>الجزء التمهيدي</p> <p>١٠ ق</p> <p>* إحماء أرضي :</p> <p>١ - (وقوف) : ثلاث وثبات للأمام ثم وثبة عاليًا مع ضم الركبتين على الصدر.</p> <p>٢ - (وقوف - تشبيك الكفين خلف الرأس) : ثني الجذع أمامًا أسفل والضغط.</p> <p>٣ - (وقوف - تشبيك الكفين خلف الظهر) : ثني الجذع أمامًا أسفل لدفع اليدين خلفًا بشدة.</p> <p>٤ - (الوقوف) : ثني الركبتين كاملاً مع وضع الكفين على الأرض ثم قذف الرجلين خلفاً.</p>	
<p>الجزء الأساسي</p> <p>٤٥ ق</p> <p>* المراجعة : تتم المراجعة على تمرينات تعليم حركات الذراعين لسباحة الزحف على الظهر.</p> <p>تمرين (١) : الوقوف في نهاية الجزء الفحل وتدوير اللراعين.</p> <p>تمرين (٢) تشبيك القدمين أسفل ماسورة الحوض.</p> <p>* ملحوظة :</p> <p>يتم إجراء منافسات بين التلاميذ في هذين التمرينين.</p> <p>تمرين (٣) : شكل رقم (٦٥).</p> <p>تمرين (٤) : شكل رقم (٦٦).</p>	
<p>الجزء الختامي</p> <p>٥ ق</p> <p>* الاصطفاف وأخذ التمام وأداء التحية فالانصراف.</p>	





شكل رقم (٦٥)

التدريب على الشد بالذراعين مع مساعدة الزميل ويمكن في البداية أداء الشد بالذراعين معاً، ثم أداء حركات الذراعين التبادلية



شكل رقم (٦٦)

أداء ضربات بالرجلين في البطن أولاً ثم الدوران على الظهر والذراعان خلفاً



<p>التاريخ : / / ١٩</p> <p>الهدف : أداء حركة السباحة ككل على الظهر.</p>	<p>الدرس : ١٠، ١١</p>
<p>النشاط المختار</p>	<p>مكونات الدرس</p>
<p>* إحماء أرضي :</p> <p>١ - (وقوف) : الجرى في المكان مع مرجحة وذراعيان أماما عاليا خلفا فأسفل فأماما في عدتين . .</p> <p>٢ - (جلوس على أربع الرجل جانبا) : تبادل قلب الرجلين .</p> <p>٣ - (وقوف) : ثني الجذع أماما أسفل للوقوف على أربع ثم المشي باليدين أماما للانبطاح في الماء في أربع عدات .</p> <p>٤ - (وقوف فتحة - الذراعان جانبا) : ضغط الذراعين خلفا عدتين ثم ثني الجذع أماما أسفل مع الضغط بين القدمين خلفا عدتين .</p>	<p>الجزء التمهيدي</p> <p>١٠ ق</p>
<p>* المراجعة :</p> <p>تمرين (٧) : في تعليم ضربات الرجلين .</p> <p>تمرين (٢) : في تعليم حركات الذراعين .</p> <p>تمرين (٣) : شكل رقم (٦٧) .</p> <p>* المهارات الجديدة :</p> <p>حركة السباحة الزحف على الظهر ككل ، بشكل رقم (٦٨) .</p> <p>يصبح التلميذ قادرا على التحرك في الماء مؤديا السباحة ككل من حركات ذراعيين ورجلين ولكن تتميز حركات الرجلين بأدائها في مدى ضيق .</p> <p>«إرشادات تعليمية»</p> <p>- يفضل أداء هذا التمرين في البداية لمسافات قصيرة (عرض الحوض) .</p> <p>- يجب التركيز على بعض النقاط الفنية الهامة مثل : وضع الجسم ، الرأس ، ارتفاع المقعدة لأعلى ، اتجاه النظر ، الدخول بالأصبع الصغير والخروج بالإبهام .</p>	<p>الجزء الأساسي</p> <p>٤٥ ق</p>

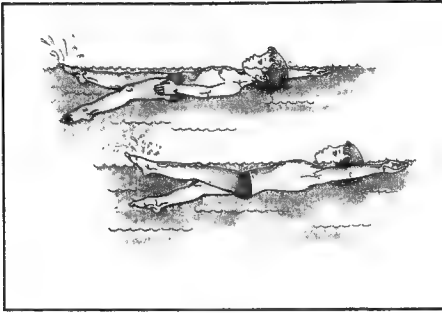


تابع الجزء الأساسى ٤٥ ق	- يجب التركيز على استمرارية الحركة وعدم توقفها.
الجزء الختامى ٥ ق	<ul style="list-style-type: none"> • إجراء منافسات بين التلاميذ فى كيفية أداء سباحة الزحف على الظهر ككل بصورة جيدة ومسافات قصيرة. • الاصطفاف واتخذ التمام وأداء التحية فالانصراف.

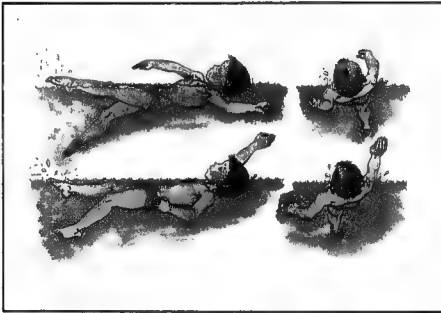


٨٢





شكل رقم (٦٧)
أداء ضربات الرجلين والذراعان أقدامهما خلفاً والآخر جانباً - ثم يمكن التبادل بين وضع الذراعين



شكل رقم (٦٨)
سباحة الظهر العادية

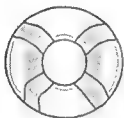


<p>الدرس : الثاني عشر</p> <p>الهدف : أداء حركة السباحة ككل على الظهر.</p> <p>التاريخ : / / ١٩</p>	
<p>النشاط المختار</p>	<p>مكونات الدرس</p>
<p>* إحماء أرضي :</p> <p>١ - (وقوف) : رفع الذراع اليمنى، جانباً فاليسرى جانباً فاليمنى رفعها عالياً فاليسرى عالياً، فاليمنى جانباً، ثم وضع اليسرى جانباً نخفض اليمنى أسفل فاليسرى أسفل.</p> <p>٢ - (الوقوف) : يكرر التمرين السابق ولكن مع ثنى ذراع ذراع.</p> <p>٣ - (وقوف فتحاً) : تبادل مد ذراع عالياً مع رفع الأخرى جانباً عالياً.</p> <p>٤ - (وقوف فتحاً) : رفع ذراع جانباً مع رفع الأخرى جانباً عالياً بالتبادل.</p>	<p>الجزء التمهيدي</p> <p>١٠ ق</p>
<p>«تعليم التوافق لسباحة الزحف على الظهر»</p> <p>تهتم هذه المرحلة بالتوافق للسباحة من حيث حركات الذراعين والرجلين بحيث يكون أداؤهما بإيقاع وتوقيت منتظمين، ومن الأهمية أن يتم الربط بين توقيت حركات الرجلين والذراعين وليس العكس، وأفضل معدل توقيت للتعلم هو ست ضربات رجلين مع كل دورة ذراع.</p> <p>«إرشادات تعليمية»</p> <p>١ - يتم مسك دخول اليد والذراع ثم يثنى المرفق قليلاً مع تثبيت الرسغ لتبدأ حركة الشد والدفع مواجهة راحة اليد نحو القدم لأطول مسافة ممكنة.</p> <p>٢ - يجب أن تؤدي حركة الذراع في عمق كاف داخل الماء يسمح بفاعلية الحركة.</p>	<p>الجزء الأساسي</p> <p>٤٥ ق</p>

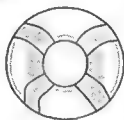
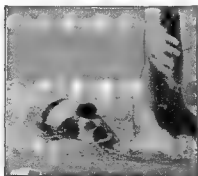


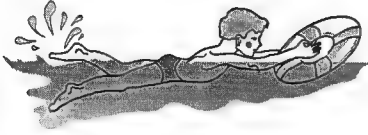
<p>٣ - يجب أن تكون اليد بعيدة قليلا عن الفخذ، كما تتجه راحة اليد لأسفل عند نهاية مرحلة الدفع.</p> <p>٤ - يجب أن يتم التخلص بخروج الإبهام أو ظهر اليد أولا من الماء.</p> <p>٥ - يجب أن تؤدي الحركة الرجوعية والذراع مستقيمة.</p> <p>وخلال الممارسة والتدريب على أداء السباحة يجب أن يتعرف المدرس على الأخطاء وتأثيرها على السباحة وكيفية إصلاحها.</p>	<p>تابع الجزء الأساسي ٤٥ ق</p>
<p>• إجراء منافسات بين التلاميذ في مدى أداء حركة سباحة الظهر بدرجة توافق جيدة.</p> <p>• الاصطفاف وأخذ التمام وأداء التحية فالانصراف.</p>	<p>الجزء الختامي ٥ ق</p>





تعليم سباحة الصدر





برنامج تعليم سباحة الصدر Breaststroke

الأهداف

- (١) تعليم حركات الرجلين لسباحة الصدر.
- (٢) تعليم حركات الذراعين لسباحة الصدر.
- (٣) تعليم التوافق بين الرجلين والذراعين والتنفس لسباحة الصدر.

يقاس نجاح البرنامج بقدرة المبتدئ على :

- (١) القدرة على الدفع والانزلاق من جانب الحوض.
- (٢) سباحة الصدر لمسافة ٢٠ مترا.
- (٣) الوقوف في الماء.
- (٤) القدرة على التحرك في اتجاهات مختلفة داخل الماء مثل (التوقف، والبدء، والدوران، وتغيير اتجاه التقدم إلى الاتجاه العكسي).

<p>الدرس : الأول</p> <p>التاريخ : / / ١٩</p> <p>الهدف : التأكد من اكتساب التلاميذ للمهارات التمهيدية اللازمة لتعليم سباحة الصدر.</p>	
النشاط المختار	مكونات الدرس
<p>* إحماء أرضي : ويتضمن بعض التمرينات العامة.</p>	<p>الجزء التمهيدي ١٠ ق</p>
<p>التأكد من اكتساب التلاميذ المهارات التمهيدية اللازمة لتعليم سباحة الصدر.</p> <p>١ - تمرينات الثقة مع الوسط المائي . ٢ - القدرة على الدفع والانزلاق من جانب الحوض . ٣ - سباحة الزحف على الظهر (التبادلية) لمسافة ٢٠ مترا . ٤ - الوقوف في الماء . ٥ - القدرة على الوقوف من الطفو . ٦ - القدرة على التحرك في اتجاهات مختلفة داخل الماء مثل : (التوقف - والبده - الدوران - تغيير اتجاه التقدم إلى الاتجاه العكسي) .</p> <p>* ملحوظة : السباحة كاملة «عرض نموذج» . الانزلاق وضربات الرجلين . الانزلاق وحركات الدراعين . مع الشرح النظري أثناء الاداء للنموذج .</p>	<p>الجزء الاساسي ٤٥ ق</p>
<p>الاصطفاف واخذ التمام ثم اداء التحية والانصراف .</p>	<p>الجزء الختامي ٥ ق</p>

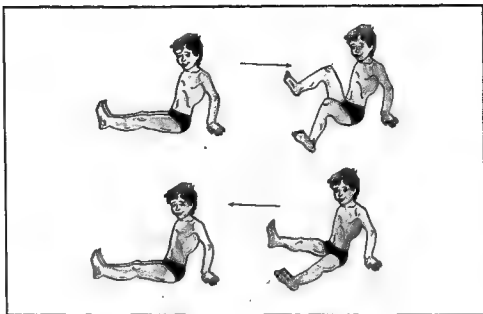


<p>الدرس : الثاني</p> <p>الهدف : تعليم حركات الرجلين لسباحة الصدر.</p>	<p>التاريخ : / / ١٩</p>
مكونات الدرس	النشاط المختار
<p>الجزء التمهيدي</p> <p>١٠ ق</p>	<p>❖ إحماء أرضي :</p> <p>ويتضمن بعض التمرينات العامة والتي تخدم الرجلين بصفة خاصة.</p>
<p>الجزء الأساسي</p> <p>٤٥ ق</p> <p>تمرين (١) : حركة الرجلين من الجلوس على حافة الحوض، شكل رقم (٦٩).</p> <p>تمرين (٢) : حركة الرجلين مع الاستناد على ماسورة الحوض.</p> <p>ويفضل تعليم هذا التمرين بعرض نموذج، ويتحقق ذلك بجلوس المدرس على مكان مرتفع وليكن مكان البدء أو سلم الغطس ارتفاع متر شكل رقم (٧٠).</p> <p>كما يمكن به تعلم هذا التمرين بأن يطلب المدرس من التلاميذ عمل دوائر بالرجلين من الجلوس الطويل على الأرض ثم يقوم بمسك القدمين وتعليمهم كيفية الأداء الصحيح.</p> <p>ويتضمن تعليم هذا التمرين ثلاث مراحل هي :</p> <p>أولا : ثنى الركبتين على الصدر مع سحب الكعبين نحو المقعدة وبحيث تكون الركبتان متباعدتين باتساع الكتفين ومع ملاحظة أهمية انثناء أصابع القدمين نحو الساق، ويستمر سحب الرجلين نحو المقعدة حتى يصبح الكعبان على بعد ٢٠ سم من المقعدة.</p> <p>ثانيا : امتداد الرجلين مع تحريك القدمين للخارج وانثناءهما نحو الذقن وبحيث تشير الأصابع للخارج.</p> <p>ثالثا : تبقى الرجلان مفردتين على كامل امتدادهما ثم تنفسان معا.</p> <p>ويلاحظ تكرار هذا التمرين مرة واحدة، وبعد التحكم والسيطرة على أدائه يؤدي باستمرار دون توقف عما يماثل الأداء الفعلي.</p>	

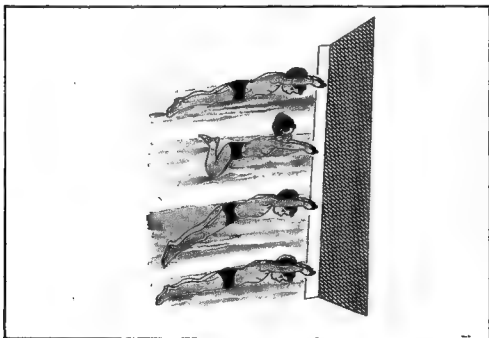


<p>«إرشادات تعليمية»</p> <p>١ - يجب التركيز على أداء الحركة الرجوعية (ثنى الركبتين) ببطء ثم يتبعها حركة قوية لفرد وضم الرجلين.</p> <p>٢ - يجب التركيز على اتجاه القدمين للخارج ويكونان مسطحتين في الزاوية المناسبة.</p> <p>٣ - يجب أن يؤدي هذا التمرين على نحو مستمر، كما يفضل عدم الاستمرار لفترة طويلة في أدائه، لأن الفائدة تتحقق من خلال أدائه داخل الماء.</p>	<p>تابع الجزء الأساسي</p> <p>٤٥ ق</p>
<p>• إجراء منافسات بين التلاميذ في المهارة السابقة.</p> <p>• الاصطفاف وأخذ التمام وأداء التحية فالانصراف.</p>	<p>الجزء الختامي</p> <p>٥ ق</p>





شكل رقم (٦٩)
حركات الرجلين في سباحة الصدر من الجلوس على حافة الموض (خارج الماء)



شكل رقم (٧٠)
أداء حركات الرجلين من الاستناد على حافة أو ماسورة الموض

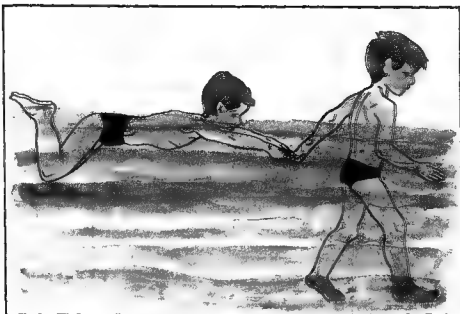


<p>التاريخ : / / ١٩</p> <p>الهدف : تابع تعليم حركات الرجلين لسباحة الصدر.</p>	<p>الدرس : الثالث</p>
<p>النشاط المختار</p>	<p>مكونات الدرس</p>
<p>* إحماء أرضى :</p> <p>ويتضمن بعض التمرينات العامة والتي تخدم الرجلين بصفة خاصة.</p>	<p>الجزء التمهيدي</p> <p>١٠ ق</p>
<p>* المراجعة :</p> <p>تمرين (١) : حركة الرجلين من الجلوس على حافة الحوض .</p> <p>* المهارات الجديدة :</p> <p>تمرين (٢) : ضربات الرجلين عند ماسورة الحوض .</p> <p>«إرشادات تعليمية»</p> <p>١ - يجب التركيز على أداء حركة الرجلين الكراباجية وكذلك الدفع للخلف بقوة، مع ملاحظة أن تكون الحركة الكراباجية بطيئة .</p> <p>٢ - يجب أن يكون الكعبان متجاورين عند سحبهما نحو الإليتين .</p> <p>٣ - يجب أداء ضربات الرجلين وفقا لقوانين السباحة ، كما يجب أن تدور القدمان للخارج أثناء دفعهما للخلف (تتخذ وضع القدمين للممثل الشهير «شازلى شابلن»).</p> <p>٤ - يجب أن تكون المقعدة منخفضة بقدر مناسب تحت سطح الماء لمنع خروج القدم من الماء .</p> <p>٥ - يجب التأكد أن مسك المتعلم لماسورة الحوض يكون فى عمق مناسب يسمح له بإداء الحركة بشكل ميسر ومريح .</p>	<p>الجزء الأساسى</p> <p>٤٥ ق</p>
<p>المنافسة بين التلاميذ فى سلامة أداء التمرين (٢) .</p> <p>الإصطفاف وأخذ التمام ثم أداء التحية والانصراف .</p>	<p>الجزء الختامى</p> <p>٥ ق</p>

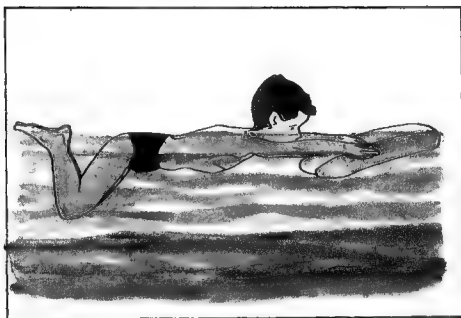


<p>الدرس : الرابع</p> <p>التاريخ : / / ١٩</p> <p>الهدف : تابع تعليم حركات الرجلين لسباحة الصدر.</p>	
النشاط المختار	مكونات الدرس
<p>* إحماء أرضي :</p> <p>ويتضمن بعض التمرينات العامة والتي تخدم الرجلين بصفة خاصة.</p>	<p>الجزء التمهيدي</p> <p>١٠ ق</p>
<p>* المراجعة :</p> <p>تمرين (١) : حركة الرجلين من الجلوس على حافة الحوض.</p> <p>تمرين (٢) : ضربات الرجلين عند ماسورة الحوض.</p> <p>* المهارات الجديدة :</p> <p>تمرين (٣) : حركة الرجلين بمساعدة الزميل.</p> <p>يؤدي هذا التمرين بمساعدة الزميل مما يعطى المتعلم مزيداً من الثقة، ويجب عند أداء هذا التمرين أن يركز المدرس على جميع الإرشادات التعليمية الخاصة بضربات الرجلين والتي سبق توضيحها، شكل رقم (٧١).</p> <p>تمرين (٤) : شكل رقم (٧٢).</p>	<p>الجزء الأساسي</p> <p>٤٥ ق</p>
<p>المنافسة بين التلاميذ في سلامة أداء التمرين (٣).</p> <p>الاصطفاف وأخذ التمام ثم أداء التحية والانصراف.</p>	<p>الجزء الختامي</p> <p>٥ ق</p>





شكل رقم (٧١)
أداء تدريبات رجلين مع الاستناد على الزميل للمشي أماماً



شكل رقم (٧٢)
أداء حركات الرجلين مع الاستناد على لوحة الطفو

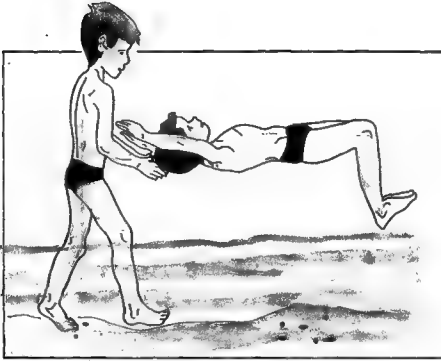


<p>الدرس : الخامس التاريخ : / / ١٩</p> <p>الهدف : تابع تعليم حركات الرجلين لسباحة الصدر.</p>	
مكونات الدرس	النشاط المختار
<p>الجزء التمهيدي ١٠ ق</p>	<p>* إحماء أرضي : ويتضمن بعض التمرينات العامة والتي تخدم الرجلين بصفة خاصة.</p>
<p>الجزء الأساسي ٤٥ ق</p>	<p>* المراجعة : تمرين (١) : حركة الرجلين من الجلوس على حافة الخوض. تمرين (٢) : ضربات الرجلين عند ماسورة الخوض. تمرين (٣) : حركة الرجلين بمساعدة الزميل. * المهارات الجديدة : تمرين (٤) : حركة الرجلين من الطفو على الظهر بمساعدة لوحة الطفو. يؤدي هذا التمرين مع التركيز على جميع الإرشادات التعليمية الخاصة بضرابات الرجلين ويجب أن يستفيد المدرس من الميزة التي يحققها هذا التمرين وهي رؤية المتعلم لحركات الرجلين مما يجعل التعلم أكثر سهولة والاستفادة من التوجيهات أكثر يسراً.</p>
<p>الجزء الختامي ٥ ق</p>	<p>المنافسة بين التلاميذ في سلامة أداء التمرين (٤). الاصطفاف وأخذ التمام ثم أداء التحية والانصراف.</p>
<p>ملاحظات عن الدرس</p>	



الدرس : السادس	التاريخ : / / ١٩
الهدف : تابع تعليم حركات الرجلين لسباحة الصدر.	
مكونات الدرس	النشاط المختار
الجزء التمهيدي ١٠ ق	* إحماء أرضي : ويتضمن بعض التمرينات العامة والتي تخدم الرجلين بصفة خاصة.
الجزء الأساسي ٤٥ ق	* المراجعة : تمرين (١) : حركة الرجلين من الجلوس على حافة الخوض . تمرين (٢) : ضربات الرجلين عند ماسورة الخوض . تمرين (٣) : حركة الرجلين بمساعدة الزميل . تمرين (٤) : حركة الرجلين من الطفو على الظهر بمساعدة لوحة الطفو تمرين (٥) شكل (٧٣) . * المهارات الجديدة : تمرين (٥) : حركة الرجلين من الطفو على البطن باستخدام أداة الطفو . «إرشادات تعليمية» يجب أن يعطى المدرس اهتماما خاصا لكيفية المسك والسيطرة على أداة الطفو، وذلك بأن يفرد ذراعيه على كامل امتدادهما عندما يمسك بأداة الطفو أمام جسمه، وأن يسيطر عليها بأحكام عندما يضمهما تحت الإبطين .
الجزء الختامي ٥ ق	المنافسة بين التلاميذ في سلامة أداء التمرين (٥) . الاصطفاف وأخذ التمام ثم أداء التحية والانصراف .
ملاحظات عن الدرس	





شكل رقم (٧٢)

حركات الرجلين في سباحة الصدر والوضع على الظهر بمساعدة الزميل
ثم بعد ذلك بدون مساعدة الزميل وباستخدام لوحة الطفو



<p>الدرس : السابع</p> <p>التاريخ : / / ١٩</p> <p>الهدف : تابع تعليم حركات الرجلين لسباحة الصدر.</p>	
<p>مكونات الدرس</p>	<p>النشاط المختار</p>
<p>الجزء التمهيدي</p> <p>١٠ ق</p>	<p>* إحماء أرضي :</p> <p>ويتضمن بعض التمرينات العامة والتي تخدم الرجلين بصفة خاصة.</p>
<p>الجزء الأساسي</p> <p>٤٥ ق</p>	<p>* المراجعة :</p> <p>على تمرينات الرجلين من (١) إلى (٥).</p> <p>* المهارات الجديدة :</p> <p>تمرين (٦) : الدفع والانزلاق بدون مساعدة نحو ماسورة الحوض مع أداء دورة أو أكثر للرجلين.</p> <p>«إرشادات تعليمية»</p> <p>- يجب مراعاة الإرشادات السابقة لحركات الرجلين الصحيحة بالإضافة إلى محاولة السباح الاحتفاظ بالجسم مفروداً والوجه في الماء.</p> <p>- زيادة مسافة الأداء تدريجياً حتى يمكن أن يسبح عرض الحوض.</p>
<p>الجزء الختامي</p> <p>٥ ق</p>	<p>المنافسة بين التلاميذ في سلامة أداء التمرين (٦).</p> <p>الاصطفاف وأخذ التمام ثم أداء التحية والانصراف.</p>

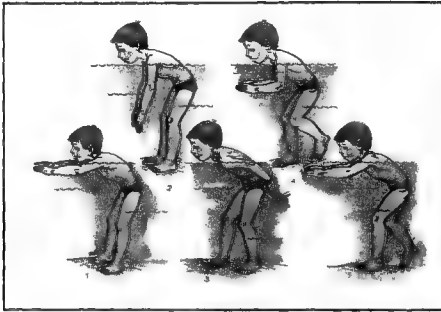


<p>الدرس : الثامن</p> <p>الهدف : تابع تعليم حركات الذراعين لسباحة الصدر.</p>	<p>التاريخ : / / ١٩</p>
مكونات الدرس	النشاط المختار
<p>الجزء التمهيدي</p> <p>١٠ ق</p>	<p>* إحماء أرضي :</p> <p>ويتضمن بعض التمرينات العامة والتي تستخدم الذراعين بصفة خاصة.</p>
<p>الجزء الاساسي</p> <p>٤٥ ق</p>	<p>تمرين (١) : الوقوف في الماء الضحل.</p> <p>يتطلب هذا التمرين أن يقف المدرس على أحد جانبي حوض السباحة موضحاً وشارحاً لكيفية أداء حركات الذراعين.</p> <p>تمرين (٢) : شكل رقم (٧٤).</p> <p>«إرشادات تعليمية»</p> <p>١ - يجب أن تتميز الذراعان عند بداية هذا التمرين بما يلي :</p> <ul style="list-style-type: none"> - اليدين تكونان مفروقتين ومسطحتين والأصابع مضمومة. - راحة اليد متجهة للخلف مباشرة. - المرفقان مستقيمان ولكن غير متصلبين. - الجزء العلوي من الكتفين يكون أسفل سطح الماء. <p>٢ - يجب الاحتفاظ باليدين مسطحتين والأصابع مضمومة أثناء الحركة.</p> <p>٣ - يجب ثني الرسغين أثناء الشد، بغرض مواجهة راحتي اليدين للخلف لأطول مدى ممكن.</p> <p>٤ - يجب الاحتفاظ بالمرفقين مستقيمين نسبياً أثناء الشد.</p> <p>٥ - يجب عدم تحريك اليدين خلف مستوى الكتفين.</p> <p>٦ - يجب أن يتميز مسار الحركة بالاتجاه لأسفل وللخارج وللخلف.</p> <p>٧ - عندما تبدأ حركة الشد يجب الاحتفاظ باليدين مسطحتين مع انثناء قليل للرسغين وبحيث يتجهان لأسفل وللخارج.</p>



<p>تابع الجزء الأساسى ٤٥ ق</p>	<p>تمرين (٢) : الشد مع الانزلاق. يتضمن هذا التمرين أداء المتعلم حركة الشد بالذراعين مع المشى على قاع الحمام والانزلاق، ويلاحظ أن أغلب المتعلمين يميلون إلى رفع الكتفين عن مستوى سطح الماء عند أداء هذا التمرين ورغم أنه قد يصل عند تعلم سباحة الصدر الترويجية ارتفاع الكتفين عن مستوى سطح الماء فإنه غير مقبول بالنسبة للسباحة التنافسية. «إرشادات تعليمية» ١ - يجب التركيز على أن حركات الذراعين لا تتعدى مستوى الكتفين. ٢ - يفضل اكتساب المتعلم كيفية التنفس فى هذه المرحلة من التعلم.</p>
<p>الجزء الختامى ٥ ق</p>	<p>• إجراء منافسات بين التلاميذ فى كيفية الأداء السليم بالنسبة للتمرين (١) ، (٢). • الاصطفاف وأخذ التمام وأداء التحية فالانصراف.</p>
<p>ملاحظات عن الدرس</p>	



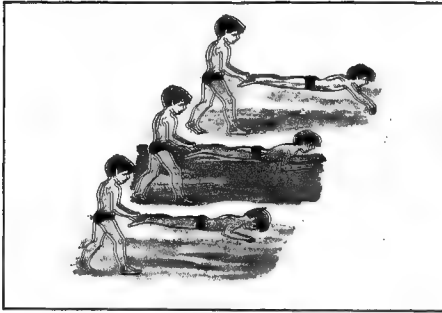


شكل رقم (٧٤)
 حركات الذراعين في مساحة الصدر من وضع الوثوب ثم التدرج لشدة
 مع المشي للأمام



<p>الدرس : التاسع</p> <p>التاريخ : / / ١٩</p> <p>الهدف : تابع تعليم حركات الذراعين لسباحة الصدر.</p>	
<p>مكونات الدرس</p>	<p>النشاط المختار</p>
<p>الجزء التمهيدي</p> <p>١٠ ق</p>	<p>* إحماء أرضي :</p> <p>ويتضمن بعض التمرينات العامة والتي تخدم الذراعين بصفة خاصة.</p>
<p>الجزء الأساسي</p> <p>٤٥ ق</p>	<p>* المراجعة :</p> <p>تمرين (١) : الوقوف في الماء الضحل وأداء حركات الذراعين.</p> <p>تمرين (٢) : الشد مع الانزلاق.</p> <p>* المهارات الجديدة :</p> <p>تمرين (٣) : الشد والتنفس من الوقوف ثم من المشي أو الانزلاق.</p> <p>تمرين (٤) : شكل رقم (٧٥).</p> <p>تمرين (٥) : شكل رقم (٧٦).</p> <p>«إرشادات تعليمية»</p> <p>١ - يتم أخذ الشهيق من الفم، كما يتم إخراج الزفير من الفم والأنف، من المفيد أن يطلب من المتعلم إخراج الزفير من الأنف حيث يساعد ذلك على عدم دخول الماء للأنف.</p> <p>٢ - يتم أخذ الشهيق عند نهاية حركة الشد بالذراعين.</p> <p>٣ - يجب خفض الذقن في الماء مع استمرار توجيه النظر للأمام أثناء إخراج الزفير (ويساعد في المحافظة على ذلك الوضع دفع الذقن للأمام) وقد يستمر إخراج الزفير حتى المرحلة الأولى للشد بالذراعين.</p>
<p>الجزء اختتامى</p> <p>٥ ق</p>	<p>المنافسة بين التلاميذ في كيفية الأداء السليم للتمرين (٣).</p> <p>الاصطفاف وأخذ التمام ثم أداء التحية والانصراف.</p>
<p>ملاحظات من</p> <p>الدرس</p>	





شكل رقم (٧٥)
أداء حركات الدرامين مع الضحية خارج الماء والزفير في الماء في المكان مع سند الزميل للرجلين ثم مع التقدم للأمام





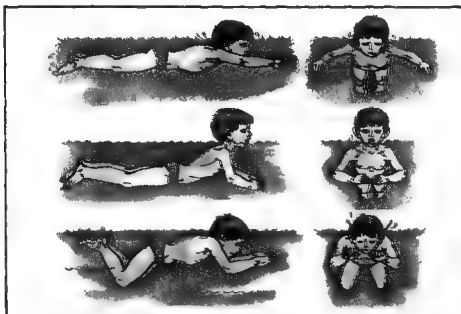
شكل رقم (٧٦)

طريقتين رجلين متبادلتين مع حركات السد بالذراعين في سباحة الصدر وأخذ الشهيق بفروج الوجه من الماء وطرده الزفير بدخول الوجه للماء



<p>الدرس : ١٠، ١١، ١٢</p> <p>التاريخ : / / ١٩</p> <p>الهدف : تعليم التوافق لسباحة الصدر.</p>	
النشاط المختار	مكونات الدرس
<p>* إحماء أرضى :</p> <p>ويتضمن بعض التمرينات لتوافق الرجلين والذراعين.</p>	<p>الجزء التمهيدي</p> <p>١٠ ق</p>
<p>«تعليم التوافق لسباحة الصدر» شكل (٧٧)</p> <p>بعد أن يتم أداء حركات الرجلين والذراعين والتنفس يجب بعد ذلك أداء السباحة ككل بعرض على التوافق والتوقيت الفردى لكل سباح مما يضمن الأداء السليم، ويجب أن يتضمن تدريس التوافق المراجعة العامة للتعليمات الهامة بما يسمح للمتعلم بتذكر الأداء. وفي بداية مرحلة التوافق يجب التركيز على الانزلاق بعد انتهاء كل دورة حيث يساعد ذلك على استمرار الأداء وتجنب الحركات السريعة المفاجئة والتي تعوق تقدم السباح.</p> <p>ويجب أن يضع المدرس في اعتباره أنه عند الممارسة الكلية للسباحة قد يتطلب الأمر العودة مرة أخرى إلى الممارسة الجزئية للتركيز على بعض نقاط الضعف، كذلك من المناسب بعد تدريس السباحة ككل للمتعلمين إعادة تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متجانسة وفقاً لقدراتهم.</p>	<p>الجزء الأساسي</p> <p>٤٥ ق</p>
<p>النافسة بين التلاميذ في كيفية الأداء السليم للتمرين (٣).</p> <p>الاصطفاف وأخذ التمام ثم أداء التحية والانصراف.</p>	<p>الجزء الختامي</p> <p>٥ ق</p>
	<p>ملاحظات من</p> <p>الدرس</p>





شكل رقم (٧٧)
التوافق في سباحة الصدر



تعليم سباحة الفراشة





برنامج تعليم سباحة الفراشة

Butterfly

الأهداف

- (١) تعليم حركات الرجلين لسباحة الفراشة.
- (٢) تعليم حركات الذراعين لسباحة الفراشة.
- (٣) تعليم التنفس لسباحة الفراشة.
- (٤) تعليم التنفس مع أداء سباحة الفراشة ككل.
- (٥) تعليم التوافق لسباحة الفراشة.

يُقاس نجاح البرنامج بقدرة العبدئي على :

- (١) القدرة على الدفع والانزلاق من جانب الخوض.
- (٢) سباحة الفراشة لمسافة ٢٠ مترا.
- (٣) القدرة على التحرك في اتجاهات مختلفة داخل الماء.

ملحوظة :

سباحة الفراشة كانت في البداية تؤدي باستخدام ضربات الرجلين في سباحة الصدر «الرجلين الضفدعية» ومع تطور الأداء أصبحت حاليا تؤدي

باستخدام ضربات الرجلين الدوليفية أى تحريك الرجلين لاسفل وأعلى من الجذع معاً.

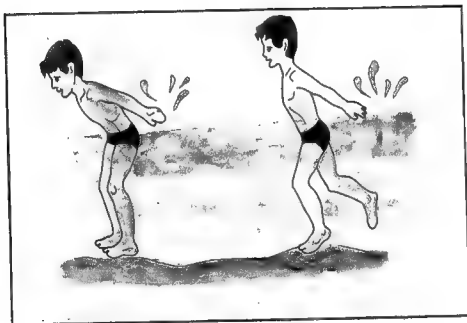
ويطلق عليه «سباحة الدولفين» من الناحية الفنية بالرغم من أنها تسمى فى القانون الدولى للسباحة، وكذلك فى المراجع العلمية : سباحة الفراشة.



<p>التاريخ : / / ١٩</p> <p>الهدف : تعليم حركات الرجلين لسباحة الفراشة.</p>	<p>الدرس : الأول</p>
النشاط المختار	مكونات الدرس
<p>* إحماء أرضي :</p> <p>ويتضمن بعض التمرينات لتوافق الرجلين والذراعين + تمرينات الرجلين بصفة خاصة.</p>	<p>الجزء التمهيدي</p> <p>١٠ ق</p>
<p>تمرين (١) : شكل رقم (٧٧).</p> <p>تمرين (٢) : شكل رقم (٧٨).</p> <p>تمرين (٣) : شكل رقم (٧٩).</p> <p>تمرين (٤) : ضربات الرجلين بمسك ماسورة الحوض.</p> <p>ويمكن أن يبدأ هذا التمرين بأن يطلب من المتعلم أداء ضربات الرجلين كما في سباحة الزحف لإظهار مدى التشابه مع سباحة الفراشة.</p> <p>«إرشادات تعليمية»</p> <p>١ - يمكن تقديم ضربات الرجلين للمتعلمين الجدد باعتبار أنها مماثلة لضربات الرجلين لسباحة الزحف ولكن الرجلين يؤديان حركاتهما معاً وليس تبادلياً.</p> <p>٢ - يجب التركيز على أن تكون الرجلان معا والكعبان مسترخيين أثناء الأداء.</p> <p>٣ - يجب أن تؤدي الحركة بشكل موجي.</p> <p>٤ - يجب تجنب المبالغة في ارتفاع وانخفاض المقعدة.</p> <p>٥ - يجب أن تؤدي الحركة من مفصل العمود الفقري أسفل الظهر (المنطقة القطنية) حتى يمكن أداء الضربات العمودية تماثلياً، كما تشارك أيضاً مفصل الفخذين والركبتين في الحركة.</p> <p>٦ - يجب أن تؤدي القدمان حركتهما ببطء في بداية تحركهما لأسفل.</p> <p>٧ - يجب أداء ضربات الرجلين في عمق مناسب يختلف من فرد لآخر.</p>	<p>الجزء الأساسي</p> <p>٤٥ ق</p>

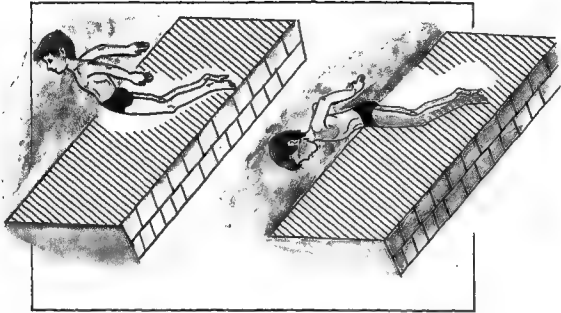


<p>• إجراء المنافسات بين التلاميذ فى كيفية الاداء السليم لحركة الرجلين من خلال تنفيذ تمرين (١).</p> <p>• الاصطفاف وأخذ التمام ثم أداء التحية والانصراف.</p>	<p>الجزء الختامى</p> <p>• ق</p>
---	---------------------------------

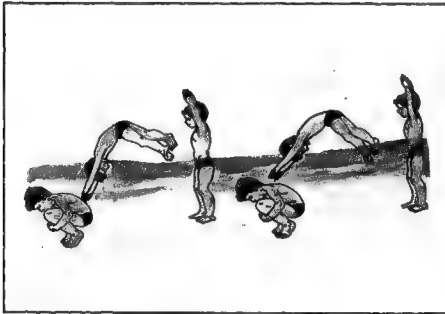


شكل رقم (٧٧)
من الوقوف فى الماء الطفل انحناء الجسم أماما ثم خلفاً





شكل رقم (٧٨)
من الرتود على حافة الموض نصف جسم المتعلم جهة الماء، ميل البدع للأمام
ولأسفل ثم رفع البدع لأعلى وللخلف

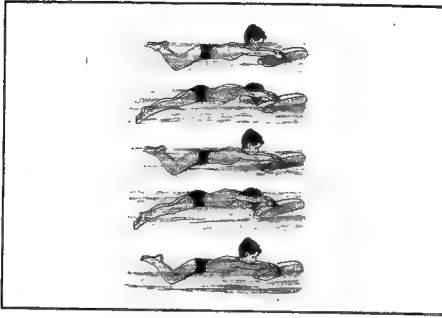


شكل رقم (٧٩)
عبور الموض بالوثب لأسفل للمس القاع باليدين ثم الوثب لأعلى
والوقوف في شكل حلزوني مثل الدولفين

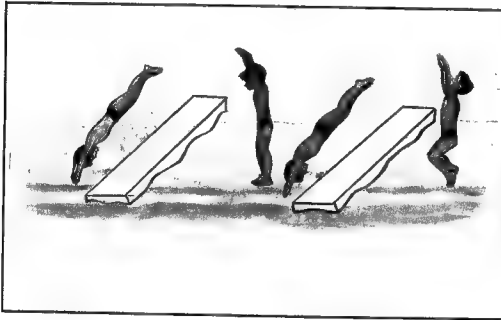


<p>الدرس : الثاني</p> <p>التاريخ : / / ١٩</p> <p>الهدف : تعليم حركات الرجلين لسباحة الفراشة.</p>	
النشاط المختار	مكونات الدرس
<p>* إحماء أرضي :</p> <p>ويتضمن بعض التمرينات التي تخدم الرجلين بصفة خاصة.</p>	<p>الجزء التمهيدي</p> <p>١٠ ق</p>
<p>* المراجعة :</p> <p>(١) ضربات الرجلين بمسك ماسورة الحوض.</p> <p>* المهارات الجديدة :</p> <p>تمرين (٢) : ضربات الرجلين باستخدام أداة الطفو، شكل رقم (٨٠).</p> <p>تمرين (٣) : عبور موانع مائية، شكل رقم (٨١).</p> <p>«إرشادات تعليمية»</p> <p>بالإضافة إلى الإرشادات التعليمية السابقة السبعة، يراعى التركيز على ما يلي :</p> <p>٨ - الحفاظ على شكل الجسم الأفقى المستقيم الانسيابى الموزن.</p> <p>٩ - تنوع معدلات ضربات الرجلين تبعاً لمدى عمق ضربات الرجلين.</p> <p>١٠ - يجب التركيز على الطريقة الصحيحة لمسك أداة الطفو.</p>	<p>الجزء الأساسى</p> <p>٤٥ ق</p>
<p>* إجراء المنافسة بين التلاميذ لى كيفية الأداء الجيد لحركة الرجلين من خلال تنفيذ تمرين (٢).</p> <p>* الاصطفاف واخذ التمام ثم أداء التحية والانصراف.</p>	<p>الجزء الختامى</p> <p>٥ ق</p>
	<p>ملاحظات من الدرس</p>





شكل رقم (٨٠)
طريقتا الرجلين الدوليين باستخدام لوحة الطفو



شكل رقم (٨١)
من الوقوف في الماء، الوضبة لأعلى وللأمام وللأسفل لعبور لوحة طفو
أو ميل أو معاً بعرض الموض

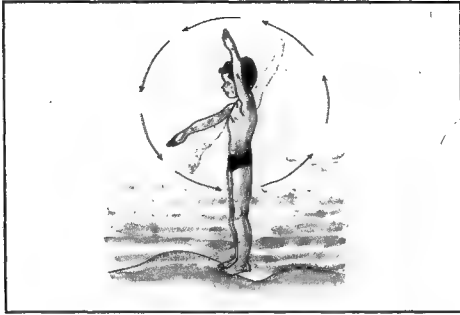


التاريخ : / / ١٩	الدرس : الثالث
الهدف : تابع تعليم حركات الرجلين لسباحة الفراشة.	
النشاط المختار	مكونات الدرس
<p>* إحماء أرضي :</p> <p>ويتضمن بعض التمرينات التي تخدم الرجلين بصفة خاصة .</p>	<p>الجزء التمهيدي</p> <p>١٠ ق</p>
<p>* المراجعة :</p> <p>(١) ضربات الرجلين بمسك مأسورة الحوض .</p> <p>(٢) ضربات الرجلين باستخدام أداة الطفو .</p> <p>* المهارات الجديدة :</p> <p>تمرين (٣) : ضربات الرجلين والجسم مفرد .</p> <p>يمكن أن يستغنى المتعلم الآن عن أداة الطفو ويؤدي حركات الرجلين والجسم على كامل امتداده، بحيث يؤدي التمرين بعدة أشكال بيده الدفع والانزلاق والذراعان ممتدتان أعلى الرأس بحيث يكون العضدان متلامسين مع الأذنين والنظر يكون متوجها للأمام ولا أسفل قليلا . كما يمكن التنوع بحيث يؤدي التمرين من الطفو على الظهر أو من الطفو على البطن والذراعان بجانب الجسم . ويمكن أداء التمرينات السابقة في شكل منافسات . . . وأن يطلب من المتعلمين التعرف على أسرع طريقة من الأشكال الثلاثة السابقة لتقديم الجسم في الماء «إرشادات تعليمية»</p> <p>مع الاهتمام بجميع الإرشادات التعليمية السابقة يجب إعطاء تركيز على أن يكتشف المتعلم الإحساس الحركي لفاعلية ضربات الرجلين تحت الماء، باعتبارها أكثر فاعلية من حركات الرجلين على سطح الماء ومن ثم يجب أن يعطى اهتماما لضربات الرجلين تحت الماء ضمن الأداء السليم لحركات الرجلين ويجعل السباح مهياً لتعلم حركات الذراعين .</p>	<p>الجزء الأساسي</p> <p>٤٥ ق</p>
<p>* الاصطفاف وأخذ التمام ثم أداء التحية والانصراف .</p>	<p>الجزء الختامي</p> <p>٥ ق</p>



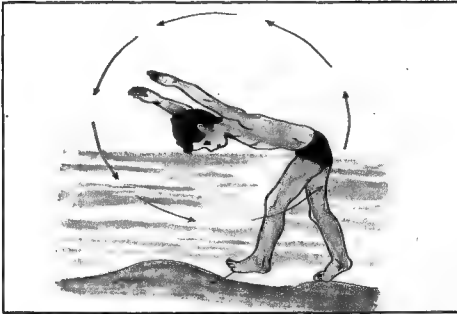
<p>التاريخ : / / ١٩</p> <p>الهدف : تعليم حركات الذراعين لسباحة الفراشة.</p>	<p>الدرس : الرابع</p>
النشاط المختار	مكونات الدرس
<p>* إحماء أرضي : ويتضمن بعض التمرينات التي تستخدم بصفة خاصة الذراعين + ومرونة الكتف.</p>	<p>الجزء التمهيدي ١٠ ق</p>
<p>تمرين (١) : الوقوف في الجزء الضحل من الحمام ويقوم المدرس بإعطاء نموذج من جانب الحمام. «إرشادات تعليمية»</p> <p>١ - يجب أن تكون أصابع اليد مضمومة أثناء الحركة تحت الماء. ٢ - يجب الاهتمام بمرحلة مسك الماء مع تحقيق الضغط المناسب أثناء الشد والدفع. ٣ - يجب أن تتحرك راحة اليد متجهة للخلف تحت الماء لأقصى مسافة ممكنة. ٤ - يجب أن تكون المرفقان متباعدتين قليلا ومرتفعتين أعلى اليدين عند مرحلة الدخول، وكذلك الاستمرار محافظة على ذلك الوضع أثناء للمرفق تكون تحت مستوى الصدر. ٥ - يجب دخول أصابع اليد للماء أولا بالاتساع الكتفين تقريبا ومع انثناء قليل للمرفقين. ٦ - يمكن للتلميذ في هذه المرحلة من التعلم أداء حركات الذراعين بمزيد من السيطرة والتحكم وتكون الذراعان قريبتين من بعضهما البعض عند مرورهما أسفل الكتفين، ولكن يجب التلميح صعوبة في التحكم بحركات الذراعين على هذا النحو عند أداء السباحة الفعلية. ٧ - يجب عدم المبالغة في زيادة مدى الدفع، كما يجب أن يبدأ المرفقان التخلص من الماء قبل اكتمال الدفع مباشرة. ٨ - يجب أداء الحركة على نحو مستمر دون توقف.</p>	<p>الجزء الأساسي ٤٥ ق</p>





شكل رقم (٨٣)

وتوف في ماء ضحل وأداء حركات دائرية من أعلى إلى الأمام إلى الخلف بالذراعين



شكل رقم (٨٤)

وتوف ميل الجذع أماماً لأسفل وأداء حركات دائرية بالذراعين من الأمام لأسفل للخلف بحيث تؤدي نصف الدائرة داخل الماء والنصف الآخر خارج الماء.

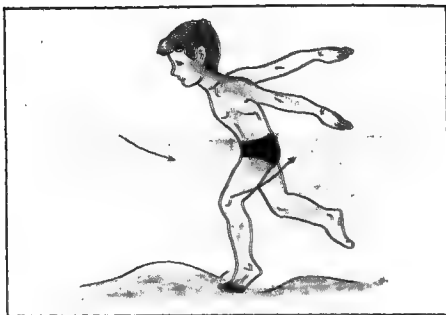


<p>تابع الجزء الأساسى ٤٥ ق</p>	<p>٩ - يجب أن تؤدي الحركة الرجوعية للذراعين خارج الماء بوضوح دون المبالغة فى ارتفاعها عن سطح الماء. ١٠ - يجب السيطرة والتحكم على حركات الذراعين أثناء تحريكهما خارج الماء (الحركة الرجوعية) شكل (٨٣ - ٨٤). ١١ - وضع الرأس أثناء أداء هذا التمرين ليس له أهمية نظراً لأن التلاميذ ينظرون إلى المدرس ويلاحظونه وهو يؤدي التمرين. ملحوظة : مرونة مفصل الكتف تلعب دوراً هاماً لأداء الحركة الرجوعية للذراعين فى هذا التمرين.</p>
<p>الجزء الختامى ٥ ق</p>	<p>• الاصطفاف وأخذ التمام ثم أداء التحية والانصراف.</p>



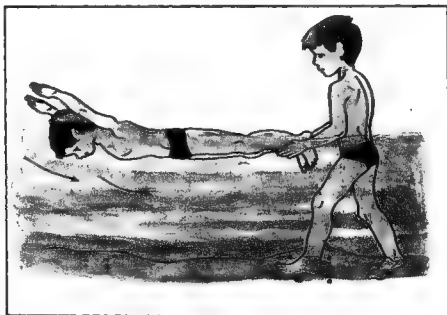
<p>الدرس : السادس</p> <p>التاريخ : / / ١٩</p> <p>الهدف : تابع تعليم حركات الذراعين لسباحة الفراشة.</p>	
مكونات الدرس	النشاط المختار
<p>الجزء التمهيدي</p> <p>١٠ ق</p>	<p>* إحماء أرضي :</p> <p>ويتضمن بعض التمرينات التي تخدم الذراعين بصفة خاصة .</p>
<p>الجزء الأساسي</p> <p>٤٥ ق</p>	<p>* المراجعة :</p> <p>(١) الوقوف في الجزء الضحل من الحوض ويقوم المدرس بإعطاء نموذج من جانب الحوض</p> <p>(٢) حركات الذراعين مع المشي عبر الحوض، شكل رقم (٨٥).</p> <p>* المهارات الجديدة :</p> <p>تمرين (٣) : حركة الذراعين من الطفو مع مساعدة الزميل (٨٦).</p> <p>يؤدي هذا التمرين بمساعدة أداة الطفو التي توضع بين الفسخلين، والصعوبة التي تميز هذا التمرين في هذه المرحلة من التعلم هي خروج الذراعين، لذلك ينصح للتغلب على ذلك بأن يطلب من المتعلم رفع الرأس قليلا حيث يسمح ذلك بأداء حركة المفصل بمزيد من السهولة.</p>
<p>الجزء الختامي</p> <p>٥ ق</p>	<p>* أداء المنافسات بين التلاميذ في الأداء السليم لتمرين (٣).</p> <p>* الاصطفاف وأخذ التمام ثم أداء التحية والانصراف .</p>
<p>ملاحظات عن الدرس</p>	





شكل رقم (٨٥)

أداء حركات الفراشة أثناء المشي بعرض الحوض مع ميل الجذع أماماً لأداء حركات الدواوين التي تشبه حركة أجنحة الفراشة



شكل رقم (٨٦)

أداء حركات الدواوين مع سند الزميل للرجلين



<p>التاريخ : / / ١٩</p> <p>الهدف : تابع تعليم حركات الذراعين لسباحة الفراشة.</p>	<p>الدرس : السابع</p>
النشاط المختار	مكونات الدرس
<p>* إحماء أرضي : ويتضمن بعض التمرينات التي تخدم الذراعين بصفة خاصة.</p>	<p>الجزء التمهيدي ١٠ ق</p>
<p>* المراجعة : (١) الوقوف في الماء الضحل من الحوض ويؤدي المدرس نموذج لحركة الذراعين من جانب الحوض. (٢) حركات الذراعين مع المشي عبر الحوض. (٣) حركة الذراعين مع الرجل التبادلية، شكل رقم (٨٧). * المهارات الجديدة : تمرين (٤) : أداء حركة الذراعين. يعتبر هذا التمرين امتدادا للتمرين السابق (٣)، في الدرس السابق مع التركيز على زيادة مسافة الأداء مع التخلص من أداة الطفولة تدريجيا، مع ملاحظة أن هذا التمرين يؤدي دون تنفس.</p>	<p>الجزء الأساسي ٤٥ ق</p>
<p>* يتم إجراء المنافسات بين التلاميذ في كيفية الأداء السليم لتمرين (٤). * الاصطفاف وأخذ التمام ثم أداء التحية والانصراف.</p>	<p>الجزء الختامي ٥ ق</p>





شكل رقم (٨٧)
أداء حركات الذراعين في سباحة الفراشة مع طريقات الرجلين
التبادلية في سباحة الزحف



<p>الدرس : الثامن</p> <p>الهدف : تعليم التنفس لسباحة القراشة.</p> <p>التاريخ : / / ١٩</p>	
النشاط المختار	مكونات الدوس
<p>* إحماء أرضى :</p> <p>ويتضمن بعض التمرينات التى تستخدم بصفة خاصة المراعين والرقية.</p>	<p>الجزء التمهيدي</p> <p>١٠ ق</p>
<p>تمرين (١) : الوقوف فى الجزء الضحل من الحوض وأداء حركات المراعين فقط مع التنفس.</p> <p>«الإرشادات التعليمية»</p> <p>١ - يفضل إخراج الزفير قبل التخلص كما يتم إخراج من الفم والأنف.</p> <p>٢ - يتم أخذ الشهيق أثناء الحركة الرجوعية للمراعين.</p> <p>٣ - يجب رفع الكتفين لتسهيل حركة المراعين وليس بغرض الحصول على الشهيق كما يجب رفع الرأس مع الحركة الرجوعية للمراعين، حيث يسمح ذلك للقم أن يكون خارج الماء بالقدر المناسب لأخذ الشهيق.</p> <p>٤ - يجب أن يكون وضع الرأس بحيث يكون مستوى سطح الماء عند مفرق الشعر عند إخراج الزفير.</p> <p>٥ - يجب أن يحاول المتعلم أخذ التنفس لكل دورة ذراع.</p>	<p>الجزء الأساسى</p> <p>٤٥ ق</p>
<p>* يتم إجراء المنافسات بين التلاميذ فى كيفية الاداء السليم للتمرين (١).</p> <p>* الاصطفاف وأخذ التمام ثم أداء التحية والانصراف.</p>	<p>الجزء الختامى</p> <p>٥ ق</p>



<p>الدرس : التاسع والعاشر التاريخ : / / ١٩</p> <p>الهدف : تعليم التنفس لسباحة الفراشة مع أداء سباحة الفراشة ككل.</p>	
مكونات الدرس	النشاط المختار
<p>الجزء التمهيدي ١٠ ق</p>	<p>* إحماء أرضي : ويتضمن بعض التمرينات التي تخدم بصفة خاصة الذراعين والرقبة.</p>
<p>الجزء الأساسي ٤٥ ق</p>	<p>* المراجعة : (١) الوقوف في الجزء الضحل من الجوض وأداء حركات الذراعين فقط مع التنفس. * المهارات الجديدة : تمرين (٢) - حركة السباحة ككل مع التنفس. «الإرشادات التعليمية» ١ - يؤخذ الشهيق من الفم ويتم إخراجه من الفم والأنف داخل الماء. ٢ - ترفع رأس المتعلم لأعلى ليأخذ الشهيق، ولكن يجب عدم الوقوف في الماء. ٣ - يجب اعتماد المتعلم التوقيت والإيقاع المنتظمين لضمان استمرارية الأداء وعدم التوقف.</p>
<p>الجزء الختامي ٥ ق</p>	<p>* يتم إجراء المنافسات بين التلاميذ في كيفية الأداء السليم للتمرين (٢). * الاصطفاف وأخذ التمام ثم أداء التحية والانصراف.</p>

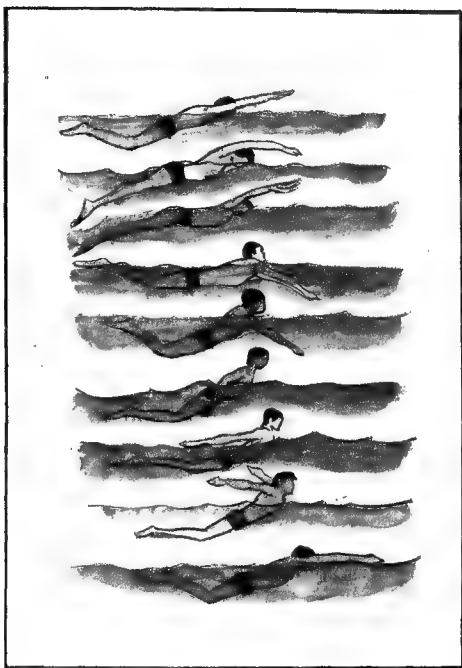


<p>الدرس : ١٢، ١١</p> <p>التاريخ : / / ١٩</p> <p>الهدف : تعليم التوافق لسياحة الفراشة.</p>	
<p>النشاط المختار</p>	<p>مكونات الدرس</p>
<p>* إحماء أرضي :</p> <p>ويتضمن بعض التمرينات التي تخدم بصفة خاصة التوافق العضلي العصبي.</p>	<p>الجزء التمهيدي</p> <p>١٠ ق</p>
<p>* المراجعة :</p> <p>تمرين (٧) في الدرس السابق : حركة السباحة ككل مع التنفس، شكل رقم (٨٨).</p> <p>* المهارات الجديدة :</p> <p>يستطيع المتعلم الآن الربط بين كل من حركات الذراعين والرجلين والتنفس لسياحة الفراشة ويتحقق ذلك بأن يطلب من المتعلم الاحتفاظ بالجسم مفرودا للاستفادة من الانزلاق بعد كل دورة ذراع مع تجنب السرعة في هذه الفترة من التعلم.</p> <p>وإذا كانت طريقة السباحة تعتمد على أداء ضربتين للرجلين كل دورة ذراع فمن الأفضل أن يتاح للمتعلم رؤية نموذج أو فيلم سينمائي يوضح العلاقة بين أداء حركة الرجلين وحركة الذراعين.</p> <p>وعادة تؤدي ضربة الرجلين الأولى عندما تدخل اليدين الماء في مرحلة المسك، تؤدي ضربة الرجلين الثانية عند نهاية مرحلة الدفع بالذراعين، يساعد ذلك على تخلص الذراعين من الماء.</p> <p>والأفضل أن يؤدي توافق السباحة بين الرجلين والذراعين بدون تنفس وأن يؤدي التمرين بعرض الحوض لمسافة قصيرة ١٠ - ١٢ مترا حيث إن هذا النوع من التمرين يساعد المدرس على معرفة التوقيت المناسب لأداء الحركة، والسبب في عدم أخذ التنفس في هذه الفترة من الأداء هو إتاحة الفرصة لدى المتعلم للتركيز على التوافق الكلي للحركة.</p>	<p>الجزء الأساسي</p> <p>٤٥ ق</p>



<p>تابع الجزء الأساسى ٤٥ ق</p>	<p>«إرشادات تعليمية» بالإضافة إلى الإرشادات التعليمية فى الدرس السابق والتي ترتبط بحركات الدراعين والرجلين يراعى ما يلى :</p> <p>١ - التوقيت المناسب لحركات الرجلين (ضربة الرجل الأولى - والثانية) مع كل دورة ذراع.</p> <p>٢ - الاحتفاظ بالوضع الأفقى للجسم وبحيث يكون الماء فى مستوى مفرق الشعر للنباح.</p> <p>٣ - يجب أن تكون حركة الدراعين قوية وتنتهى بحركة الدفع.</p> <p>٤ - يكتسب المتعلم مهارة أداء السباحة مع التنفس بحيث يتم بالتوقيت الصحيح.</p> <p>٥ - يمكن للمدرس تحديد نقاط الضعف وجوانب القصور ويطلب من المتعلم الممارسة الجزئية لها، ثم ربط الأجزاء مع المهارة ككل.</p>
<p>الجزء الختامى ٥ ق</p>	<p>• الاصطفاف وأخذ التمام ثم أداء التحية والانصراف.</p>





شكل رقم (٨٨)
 سباحة الفراشة الكاملة
 ويلاحظ أن ضربات الرجلين تؤدي بطريقة الدولين، تؤدي معاً من
 الجذع والرجلان بمضموتان





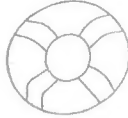
المراجع

- (١) أسامة كامل راتب : تعليم السباحة، دار الفكر العربي، ١٩٨٤م.
- (٢) مصطفى كاظم وأبو العلا أحمد عبد الفتاح وأسامة كامل راتب :
رياضية السباحة، دار الفكر العربي، ١٩٨٢.
- (٣) تشرنايف وتوبوروف : كيف تتعلم الاطفال السباحة، كيف ١٩٨٧
(روسی).

الرسومات الفنية لتعلم السباحة.
بريشة الفنان برسكين ونيكى فوروف (كيف).

قربحمد الله

هذا الكتاب



هذا الكتاب عبارة عن أسلوب جديد لتعلم السباحة يعتمد على خطوات تعليمية متدرجة في شكل دروس تعليمية تشمل ٤٨ درساً لتعليم طرق السباحة الأربع (الزحف - الصدر - الظهر - الفراشة)، يشمل برنامج تعليم كل طريقة للسباحة ١٢ ساعة ويصلح للتطبيق مع المبتدئين.

كما يمكن أن يستخدمه الفرد لتعليم نفسه أو لتعليم غيره السباحة، ويفيد الأسرة كلها ومدارس تعليم السباحة بالأندية ومراكز الشباب ولطلاب وطالبات الكليات الرياضية، وللمدرسين العاملين بحمامات السباحة بوزارة التربية والتعليم. كما اشتمل الكتاب أيضاً على مجموعة كبيرة من الصور التوضيحية لشكل المهارات الأساسية في السباحة بعيداً عن التطويل الممل، بشكل عملي تطبيقي.

Bibliotheca Alexandrina



0414227



تغلب جميع منشوراتنا من دار الكتاب الحديث - الكويت